А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

344 РЕЦЕПТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

- Только для гурманов!
- Сокотерапия против холестерина
- Без холестерина: вкусно и еще как!

Еда которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Холестерин обвиняют во многих смертных грехах, хотя это несправедливо, так как он является важным компонентном мембраны клетки и необходим для ее строительства. Например, британские ученые сделали открытие, согласно которому у 30 % людей есть ген, увеличивающий количество «хорошего» холестерина, и проявляется он при регулярном и здоровом питании. В этой книге рассказано именно о таком питании. В ней есть вся необходимая информация и рецепты блюд, которые не только помогут сохранить здоровье и молодость, но и порадуют даже самых привередливых.

Эта книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем!

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

- А.А.Синельникова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Виноват или нет?
  - ○ Откуда берется высокий холестерин и как с ним бороться
    - ■
    - ■ Что полезно?
    - ■ Что вредно?
    - ■ Факторы риска
    - ■ Витамины и микроэлементы на страже холестерина
    - ■ Норма холестерина
    - ■ Следствия высокого уровня холестерина и как с ними бороться
  - ○ Диеты при заболеваниях, связанных с высоким холестерином
    - ■
    - ■ Диетический стол № 10
    - ■ Диетический стол № 10А
    - ■ Диетический стол № 10С
    - ■ Вариант антихолестериновой диеты
  - ○ Рецепты для нормализации холестерина в крови
    - ■ Салаты
    - ■ Закуски и гарниры
    - ■ Крупяные блюда
    - ■ Супы

- Вторые блюда из мяса
- Рыбные блюда
- Вторые блюда с овощами
- Десерт

- Народные рецепты для снижения холестерина в крови
-
- Сокотерапия против холестерина

- Заключение
- Приложение

А.А.Синельникова
344 рецепта для снижения холестерина

«**Ты – то, что ты ешь**» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Введение

Когда человеку исполняется 40 лет, все начинает напоминать ему о возрасте: паспорт, зеркало и врачи. Последние стараются особенно рьяно, настоятельно рекомендуя проверить кровь на холестерин, который они называют «убийцей № 1». Мало кто хочет признаться даже самому себе, что пора проверить свое здоровье. Кажется: подумаешь, немного полновата талия – это потому, что зимы долгие и холодные, а давление прыгает – ну так ведь и атмосферное скачет без конца, что же удивительного. Головные боли, периодические сердечные спазмы многие списывают на внешние обстоятельства, не задумываясь о том, что во многих неприятностях виноват холестерин – жироподобное вещество, которое способно превратить нашу жизнь в мучения. Нередко именно он несет ответственность за сужение сосудов головного мозга, изменения в сердечно-сосудистой системе, высокое артериальное давление и такие страшные болезни, как инсульт и инфаркт. Так что это такое – всемогущий холестерин и чем он так страшен?

Оказывается, иногда в нашей крови циркулирует субстанция, напоминающая жировые пятна. И как только это вещество начинает скапливаться на стенках сосудов, они перестают пропускать кровь в должном объеме. В наиболее тяжелых случаях отложения на сосуде так увеличиваются, что могут вовсе перекрыть крови доступ в тот или иной орган. Эта жироподобное вещество и является холестерином.

Статистика указывает, что еще недавно 57 % мужчин и 55 % женщин старше 40 лет в России обладали повышенным уровнем холестерина в крови; 56,7 % летальных исходов были связаны с закупоркой сосудов холестериновыми отложениями. Однако в

последнее время возраст людей, страдающих от проблем, которые вызывает высокий холестерин в крови, существенно снизился. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания стойко удерживают первое место среди населения в возрасте 25–64 лет: это касается 36 % мужчин и 41 % женщин, чьи болезни, вызванные высоким уровнем холестерина в крови, заканчиваются летальным исходом. Даже у маленьких детей теперь нередко встречаются заболевания, которые раньше относили к возрастным: у детей 5-14 лет с повышенным холестерином в крови выявлено 87 % случаев закупорки аорты, у 30 % из них холестериновые бляшки присутствовали на коронарных артериях, что раньше диагностировали только у людей пожилого возраста.

В том, что сосудистые заболевания помолодели, во многом виноват общепит. Постоянно рекламируемые продукты, которые становятся чуть ли не основным рационом детей, начиная с раннего возраста, являются источниками высокого холестерина. Везде и всюду реклама призывает полакомиться гамбургерами, картошкой фри, чипсами, колбасами, сладкими батончиками, которые, по утверждению производителей, вкусны, питательны и могут моментально спасти от голода. В результате агрессивной рекламы и под давлением обстоятельств и образа жизни люди с детства получают огромное количество холестерина с пищей, уже в молодом возрасте приобретая проблемы, вызванные повышенным содержанием этого вещества в клетках сосудов. Продукты фастфуда, газированные напитки, сладости в рационе ребенка приводят к тому, что даже очень маленькие дети теперь находятся в группе риска. Поэтому так важно с самого раннего детства питаться правильно, чтобы сохранить свое здоровье до преклонного возраста. В этой книге мы расскажем о том, как с помощью пищи снизить уровень холестерина в крови и какие продукты помогут проводить профилактику болезней, связанных с высоким холестерином.

Виноват или нет?

На самом деле обвинять холестерин во всех бедах было бы несправедливо, так как он является важным компонентном мембраны клетки. Холестерин необходим для строительства клеток и особенно важен для детского организма. Холестерин, или холестерол, как это вещество называют западные врачи, участвует в синтезе гормонов, желчи, является антиоксидантом, необходим для нормального функционирования нервной системы, защищает организм от старения и болезней. Казалось бы, при таком наборе функций это вещество не должно так пугать врачей. Однако избыток холестерина оказывает воздействие, прямо противоположное тому положительному эффекту, которое он оказывает на человека, находясь в организме в пределах нормы.

Все клетки организма могут производить холестерин из белков, жиров и углеводов. Только клетки крови эритроциты такой способностью не обладают – 80 % от всего объема этого элемента производит печень. За сутки организм человека способен произвести до 1 г холестерина. Вместе с тем с пищей также поступает холестерин – его вес составляет 0,3–0,5 г.

Холестерин в крови не растворяется, и, чтобы его транспортировать, это вещество окружает слой клеток белка, создавая липопротеиды – белково-холестериновые соединения. Липопротеиды могут быть низкой и высокой плотности. Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) переносят холестерин по сосудам. Холестерины, входящие в ЛПНП, считаются «плохими», так как могут откладываться на стенках сосудов, затрудняя ток крови. Существует и «хороший» холестерин – он входит в холестерин-белковые комплексы высокой плотности –

ЛВНП. Эти соединения излишек холестерина отправляют в печень, а затем он выводится из организма. Очень важен баланс «плохого» и «хорошего» холестерина. Если повышено содержание «плохого» и понижен «хороший» холестерин, то это неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Чем выше уровень «хорошего» холестерина и ниже «плохого», тем лучше для организма.

Если же холестерин накапливается в мембранах клетки, то происходит их преждевременное старение, снижается проницаемость, в них не могут проникать гормоны и другие необходимые элементы. Когда у человека холестерин в течение длительного времени выше нормы, он поступает в стенку сосуда и проникает под его внутреннюю оболочку. К нему устремляются клетки крови (макрофаги), которые отвечают за нормальное состояние сосудов и стремятся уничтожить. Однако при большом количестве холестерина защитные клетки крови не могут с ним справиться, и в сосуде начинается воспалительный процесс. В месте проникновения холестерина под оболочку сосуда появляется рубец – бляшка, которая разрастается, сужает сосуд и не дает крови нормально продвигаться. Наиболее опасные бляшки имеют большое ядро и тонкий слой соединительной ткани. Если этот слой прорвется, то на месте прорыва образуется тромб, который может разрастись и закупорить просвет сосуда, в результате чего могут возникнуть опасные для жизни человека состояния.

Для того чтобы холестерин окислялся и выводился из организма, необходимо его участие в образовании желчных кислот – это задействует до 80 % вещества. Около 4 % холестерина уходит на образование половых гормонов. Еще часть этого элемента расходуется при синтезе витамина D под действием солнечных лучей. Некоторое количество уходит из организма вместе со слоем кожи, который ежедневно сшелушивается с поверхности тела. Таким образом, если в организм не поступает пища с большим количеством этого вещества, поддерживается баланс, когда холестерина производится столько, сколько необходимо для нормальной работы: он выполняет свои функции и выводится.

Особенно опасно принимать продукты с высоким содержанием холестерина, нарушающим баланс этого вещества в крови, тем, кто относится к группе риска. В этой группе прежде всего находятся люди, у которых среди родственников были случаи инфарктов миокарда, инсульта до 50 лет. Высокий холестерин может являться симптомом следующих заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда (уровень

холестерина выше 6,22 ммоль/л), атеросклероза, заболеваний печени (первичный цирроз, внепеченочные желтухи), заболеваний почек (гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, нефротический синдром), хронического панкреатита; опухоли поджелудочной железы, сахарного диабета, гипотиреоза, ожирения, подагры, алкоголизма, нервной анорексии и др. Холестерин повышается при беременности, стрессах, курении, злоупотреблении алкоголем.

Риску менее подвержены люди, у которых:

• артериальное давление менее 140/90 мм рт. ст.;

• общий холестерин менее 5 ммоль/л;

• холестерин липопротеидов низкой плотности (ХС ЛПНП) менее 3 ммоль/л;

• глюкоза (сахар крови) менее 6,1 ммоль/л;

• окружность талии у мужчин менее 102 см, у женщин – менее 88 см.

Однако и низкий уровень холестерина в крови тоже неблагоприятно сказывается на здоровье человека и наблюдается при голодании, обширных ожогах, нарушении обмена веществ. Отсутствие этого вещества мешает нормальному функционированию организма, поскольку оно отвечает за проницаемость оболочек сосудов, участвует в синтезе витамина D, производстве ряда гормонов. Особенно важен холестерин для клеток головного мозга и нервной системы. Низкий холестерин ведет к нарушению гормонального фона, клеточного обмена, что неизменно приводит к целому ряду заболеваний.

Низкий холестерин также может быть признаком гипертиреоза, хронической сердечной недостаточности, анемии, острых инфекционных заболеваний, хронических заболеваний легких, туберкулеза легких.

Стоит также знать и о тех свойствах холестерина, которые положительно влияют на организм, поскольку даже «плохой» холестерин оказывается полезен. Об этом свидетельствуют исследования германских и датских ученых, которые установили, что носители «плохого» холестерина – липопротеиды низкой плотности – связывают и нейтрализуют опасные бактериальные токсины, поддерживая иммунную систему человека. Следовательно, они должны присутствовать в организме, конечно не превышая при этом норму. Мужчины, которые придерживаются бесхолестериновой диеты, нередко страдают от нарушений в сексуальной жизни. Для женщин это тоже опасно, так как чревато аминореей. Низкое содержание холестерина может способствовать развитию душевных заболеваний, разного рода депрессий. Поэтому специалисты советуют проверить кровь в

случае возникновения депрессивных состояний – возможно, именно недостаток холестерина лишает человека радости жизни.

Нередко при строгой диете, без жиров, снижается не только «плохой» холестерин, который участвует в формировании бляшек на сосудах, но и «хороший».

> Ученые также установили, что оптимальное соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина составляет 40:60 или 50:50

Особенно важен холестерин для плода и в детском возрасте, так как он обеспечивает нормальное развитие нервной, половой, костно-мышечной и иммунной систем. Именно поэтому в крови беременных женщин уровень холестерина бывает повышен. Кроме того, холестерина много и в материнском молоке. Потому прием препаратов, понижающих холестерин, строго запрещен в период беременности и грудного вскармливания.

Британские ученые сделали открытие, согласно которому у 30 % людей есть ген, увеличивающий количество «хорошего» холестерина, и проявляется он при регулярном и здоровом питании. Есть также новые исследования, реабилитирующие сало и яйца: доказано, что производство холестерина в печени имеет обратную зависимость от количества этого элемента, получаемого с пищей, – когда холестерина в еде мало, синтез повышается, и, наоборот, снижается, когда его много. Результаты некоторых исследований показывают, что если совсем вывести из рациона холестерин, то его начнет производить в больших количествах сам организм.

Откуда берется высокий холестерин и как с ним бороться

Большая часть холестерина вырабатывается самим организмом, а некоторая его часть поступает вместе с пищей. Причем не все пищевые продукты содержат этот элемент: яйцо, например, имеет 275 мг холестерина, а в яблоке его нет совсем. Рекомендуется, чтобы холестерин, поступающий с пищей, составлял не более 300 мг.

Был период, когда тем, у кого наблюдался избыток холестерина, назначалась диета полностью без холестерина. Теперь к вопросам снижения холестерина подходят комплексно.

Что полезно?

Ненасыщенные жиры. Ненасыщенные жиры вызывали многочисленные споры среди ученых, в конце концов исследователи пришли к выводу, что они снижают уровень вредного холестерина. Содержатся они в оливковом, каноловом, арахисовом масле, орехах, авокадо. Растительные масла вымывают «плохой» холестерин, в том числе из уже существующих бляшек на сосудах, кроме того, они обладают желчегонным действием (чем больше производится желчи, тем больше расходуется холестерин). Доказано, что рацион, в который включены эти продукты, эффективнее, чем строгая безжировая диета. Конечно, использование растительных масел тоже подлежит контролю, так как они высококалорийны.

Пища, содержащая ненасыщенные жиры, снижает только «плохой» холестерин, а уровень «хорошего» при этом остается неизменным. Возможно, лучший вариант для ежедневного меню: придерживаться нежирной диеты с добавлением в нее, например, нескольких ложек растительного масла, заменяя жирные продукты теми, которые содержат ненасыщенные жиры.

К группе полезных жиров относят также жирные кислоты омега-3 – эти кислоты не производятся организмом и должны поступать с пищей. Омега-3 находится в рыбьем жире, листовых овощах, шпинате, китайской капусте, орехах, семечках тыквы. Омега-3 повышает скорость обмена веществ, уменьшает чувство голода, способствует снижению веса.

Содержание омега-3 жиров в растительных продуктах (г/100 г сырого продукта)

Продукт	Омега-3 жиры	Продукт	Омега-3 жиры
Семена льна	22,8	Фасоль	0,6
Соя	1,5	Зародыши овса	1,4
Грецкие орехи	3,3–6,8	Зародыши пшеницы	0,7

Таблица содержания жирных кислот в растительном масле

Жирные кислоты	Масло		
	соевое	подсолнечное	оливковое
Насыщенные	13,9	11,3	15,75
Мононенасыщенные	19,8	23,8	66,9

Полиненасыщенные:			
линолевая (класс омега-6)	51,7–57	39,8–60	4–12
α-линоленовая (класс омега-3)	3–8	–	–
γ-линоленовая* (класс омега-6)	–	–	–

*γ-линоленовая кислота содержится также в масле семян бораго (17–25 %), примулы вечерней (8-10 %), черной смородины (10 %), шиповника (16–32 %), в масле грецкого ореха (3-11 %).

Клетчатка. Норма клетчатки в сутки – 25–30 г. Согласно исследованиям, современные люди испытывают дефицит клетчатки в ежедневном рационе – 6-10 г. Для того чтобы ликвидировать дефицит клетчатки, достаточно в сутки съедать $^1/_2$ стакана овсяных отрубей в виде каш, выпечки. Если съедать по две булочки из овсяных отрубей, то холестерин снижается на 5,3 % за месяц.

Толокно работает на снижение холестерина еще больше, чем овес: $^2/_3$ стакана толокна в ежедневном рационе людей, придерживающихся низкожировой диеты, снижает этот элемент более эффективно, чем у тех, кто его не использовал.

Кукуруза тоже достаточно действенна в борьбе с лишним холестерином: 1 ст. ложка кукурузных отрубей в одном ежедневном приеме – в кашах, супе, выпечке – снижает на 20 % уровень холестерина за три месяца.

Ячмень – доказанный своей полезностью продукт, благодаря большому количеству клетчатки. Можно натощак принимать отруби по 2–3 ч. ложки, обязательно запивая их стаканом воды.

Рисовые отруби помогают снизить холестерин на 20 % и более.

В приложении представлена таблица содержания клетчатки в некоторых продуктах питания и калорийность.

Пектин. Это вещество является отличным связующим для холестерина, помогает выводить его из организма.

Большим количеством пектина обладают фрукты. К примеру, обнаружено, что пектин грейпфрута, который присутствует в его мякоти и кожуре, за восемь недель снизит холестерин в крови на 7,6 %. Для получения этого результата нужно употреблять $2^1/_2$ стакана очищенных долек фрукта в день.

Бобовые также содержат пектин, который способен окружить холестерин и вывести его из организма. Разнообразные исследования, проводимые учеными, показали, что при ежедневном приеме $1^1/_2$ чашки вареных бобовых в течение трех недель снижается уровень холестерина на 20 %. Способностью снижать холестерин обладают все виды бобовых: каштаны, фасоль, горох, морские бобы, соевые бобы и др.

Морковь содержит пектин и является активным борцом с холестерином: 2 моркови в день снижают его уровень на 10–20 % за несколько недель. Капуста брокколи, репчатый лук тоже хорошо влияют на поддержание баланса между «плохим» и «хорошим» холестерином.

Ежедневное употребление в пищу яблок мешает всасыванию жиров в кишечнике, снижает риск закупорки сосудов и возникновения сердечных приступов.

Овощные и фруктовые соки: апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый, яблочный, морковный, тыквенный хорошо выводят лишний холестерин (свекольный сок тоже является хорошим средством для выведения холестерина, однако принимать его советуют в разбавленном виде – с соком моркови и яблока).

В приложении представлена таблица содержания пектинов в некоторых продуктах.

Постное мясо. Оказалось, что и красное постное мясо, введенное в рацион, не будет повышать уровень холестерина. Это доказали британские ученые, которые ввели для страдающих высоким уровнем этого вещества мужчин в диету с низким содержанием жиров и большим количеством клетчатки 200 г постного мяса в день. Уровень холестерина через несколько недель упал на 18,5 %. То есть если принимать много овощей и каш из цельного зерна, то некоторое количество постного красного мяса не повредит и даже поможет. И все же – лучше использовать мясо птицы (курицы, индюшки), с которого убран жир. Кроме того, вместо мяса можно использовать рыбу (не менее двух раз в неделю). Для человека с высоким холестерином нужно не менее 170 г мясных или рыбных продуктов в день. Если есть ишемическая болезнь сердца – то 140 г мяса или рыбы.

Обезжиренное молоко тоже помогает организму избавиться от холестерина, судя по данным последних исследований. Если выпивать 1 л обезжиренного молока в день, то к концу 12-й недели холестерин снижается на 8 %.

Чеснок в сыром виде сокращает вредные жиры в крови: 1 г жидкого чесночного экстракта в день снижает уровень холестерина в крови за 6 месяцев на 44 %.

Танин, содержащийся в чае, помогает контролировать холестерин, так что пить чай полезно. Особенно полезен зеленый чай.

Масло сорго лимонного. Если вы любите восточные пряности, то при высоком холестерине помогает масло сорго лимонного, которое может снизить уровень этого вещества в крови на 10 %. Выяснилось, что это масло задерживает образование холестерина из жиров.

Спирулина (морские водоросли)снижает общий уровень холестерина, и в особенности «плохой» холестерин. Доказательство этого получено после того, как добровольцы принимали таблетки спирулины после еды.

Орехи. При получении 20 % калорий от орехов в ежедневном рационе человек теряет «плохого» холестерина до 10 % за месяц. Орехи богаты витаминами, клетчаткой и белком и очень полезны тем, у кого проблемы с сосудами из-за высокого холестерина. Например, исследования свойств миндального, грецкого ореха, кешью, фундука позволили сделать вывод, что эти орехи должны быть в рационе всех, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний: 150 г очищенных орехов ежедневно снизит риск возникновения осложнений высокого холестерина, ишемической болезни сердца; 30 г орехов в день достаточно, чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина в крови, например: 7 грецких орехов или 22 зернышка миндаля, 18 штучек кешью или 47 фисташек.

Лосось, скумбрия, палтус, тунец. Эти виды рыбы снижают уровень холестерина до 8 %, а «плохой» холестерин – до 13 %. Такие же показатели дает авокадо.

Накопившийся в сосудах холестерин хорошо уменьшают активные физические упражнения. К примеру, бегуны на 75 % быстрее очищают свой организм от нежелательных элементов.

Что вредно?

Насыщенные жиры. Насыщенные жиры, поступающие в организм с пищей, повышают уровень холестерина. Насыщенные жиры содержатся в масле, сырах, мясе, сливках и других молочных продуктах с высокой жирностью. Вредны разнообразные готовые мясопродукты: сосиски, сардельки, буженина, колбасы, копченое мясо и пр. из-за наличия тугоплавких жиров, присутствующих даже в вареной постной колбасе, а также соли и других добавок. Поступление в организм этих продуктов приводит к резкому росту вырабатываемого в печени холестерина. Животные жиры способствуют активному всасыванию холестерина в кишечнике и проникновению этого элемента в сосуды, создавая бляшки и суживая проход.

Поэтому важно заменить их на менее жирные продукты: рыбу, птицу, молочную пищу с пониженной жирностью, а вместо сливочного масла использовать растительное. Стоит заменить продукты, содержащие насыщенные жиры, пищей, богатой сложными углеводами: это макаронные изделия, хлеб, крупы. При этом снизится и количество калорий: при переработке 1 г углеводов вырабатывается 4 ккал, а 1 г жира животного происхождения – 9 ккал.

Однако, вводя ограничения на этот вид жиров, стоит также помнить и о том, что содержащие холестерин животные жиры способствуют усвояемости витаминов А, Е, D, К – очень важных элементов для нормального функционирования организма.

Субпродукты. Много холестерина в субпродуктах: печени, сердце, почках животных, а также в некоторых морепродуктах: икре, креветках, сардинах, кальмарах.

Сдоба. При излишнем употреблении легкоусвояемых углеводов, которые содержатся в сдобе, жирных кремах, варенье, мороженом, сладостях, может развиться ожирение, так как 90 % подкожного жира откладывается благодаря этому типу углеводов.

Соль может присутствовать в пище, но не более 3 г в сутки – что станет хорошей профилактикой осложнений высокого холестерина. Для этого стоит солить пищу непосредственно в собственной тарелке перед приемом. Можно заменять соль специями. В готовых продуктах надо проверять наличие натрия – его указывают на этикетке. Не нужно использовать соленые и маринованные консервированные продукты, копчености.

Яйца. При высоком холестерине не рекомендуется есть много яиц. Несмотря на то что ряд исследователей утверждает, что организм вполне может справляться с холестерином от приема в

пищу яиц, лучше ограничиться 3 яйцами в неделю. При этом 1 яйцо можно заменить 2 белками, так как вредный компонент содержится только в желтке. Но в желтках также есть и вещество лицин, которое способствует холестериновому обмену и препятствует развитию осложнений, в частности атеросклероза.

Факторы риска

Неправильное приготовление продуктов питания. Вредно жарить продукты, особенно с использованием жира или масла. Лучше принимать пищу отваренную, приготовленную на пару или запеченную в духовке.

Большая масса тела также является фактором риска. Исследователи давно обнаружили связь между массой тела и уровнем холестерина. Чем больше масса, тем больше холестерина производит организм. Каждый лишний килограмм синтезирует 20 мг этого вещества. Повышение массы всего на 0,5 кг приводит к повышению этого вещества на два уровня. Поэтому, для того чтобы восстановить холестериновый баланс в организме, нужно поддерживать оптимальную массу тела. Но врачи предупреждают, что снижение массы тела должно происходить постепенно, на основе диеты, содержащей фрукты и овощи. Каши и продукты из цельного зерна в этом рационе должны составить $^2/_3$ от общего объема пищи; $^1/_3$ продуктов в диетическом меню должны иметь животное происхождение: нежирное мясо и молочные продукты.

Курение. Согласно исследованиям, подростки, выкуривающие 20 сигарет за неделю, имеют высокий уровень холестерина, начиная с юного возраста. У курильщиков среднего и пожилого возраста снижается уровень «хорошего» холестерина и растет «плохой», при этом, если человек бросает курить, уровень «хорошего» холестерина быстро восстанавливается.

Кофе. Важно следить и за приемом жиронесодержащих, но все же вредных при высоком холестерине продуктов, например кофе. У тех, кто пьет две и более чашек кофе в день, уровень холестерина, согласно последним исследованиям, значительно выше, чем у тех, кто пьет его в меньших количествах. Однако здесь есть и нюансы: кофе, сваренный из кофейных зерен, вызывает подъем холестерина, а кофе из порошка, созданного по методу фильтрования, – нет. При этом не доказано, что сам кофеин приносит вред.

Рафинированные продукты становятся источниками холестерина, их надо заменить на нерафинированные.

Сахар вреден при высоком холестерине, его заменяют медом.

Витамины и микроэлементы на страже холестерина

Ниацин. В животных продуктах ниацин содержится в виде никотинамида, а в растительных – в виде никотиновой кислоты. При этом никатинамид не влияет на холестерин в отличие от никотиновой кислоты. Необходимо, чтобы никотиновая кислота присутствовала в организме человека в достаточных количествах. Норма витамина – от 100 мг в день, и эту дозу можно увеличивать, как говорят специалисты, до 3 г в день. Однако увеличивать количество ниацина, если его принимают в виде лекарственных форм, советуют постепенно, чтобы не возникло аллергических реакций.

В приложении представлена таблица содержания ниацина в продуктах питания.

Витамин С. Один грамм этого витамина увеличивает «хороший» холестерин на 8 %. Если принимать пищу, богатую пектином, вместе с витамином С или продуктами, содержащими его в большом количестве, то можно существенно снизить холестерин за короткое время. Во многих овощах и фруктах содержится и то и другое вещество.

В приложении представлена таблица содержания витамина С в растительных продуктах.

Витамин Е. Ежедневный прием 500 МЕ витамина Е повышает уровень «хорошего» холестерина в крови за три месяца.

Перевод МЕ в мг и мкг:
1 МЕ = 0,3 мкг,
3300 МЕ = 1 мг

В приложении представлена таблица содержания витамина Е.

Кальций. Один грамм кальция, согласно исследованиям, за два месяца снижает общий уровень холестерина на 4,8 %. Согласно другим данным, 2 г карбоната кальция за год снижает холестерин на 25 %.

В приложении представлена таблица содержания кальция.

Активированный уголь соединяется с холестерином и выводит его из организма: 8 г активированного угля, принимаемого три раза в день в течение месяца, снижает холестерин на 41 %.

Норма холестерина

Если вас беспокоит уровень холестерина в крови, нужно различать продукты с высоким и низким содержанием этого элемента и выбирать те, которые содержат его в минимальном количестве. (В приложении представлена таблица содержания холестерина в продуктах питания.) Норма холестерина в крови:

- для здорового человека – меньше 5,2 ммоль/л (согласно рекомендациям Европейского общества атеросклероза – ЕОА);
- для людей с заболеваниями сердца и сосудов норма холестерина должна составлять менее 4,5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности – до 3,5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов высокой плотности – более 1,0 ммоль/л.

Если эти показатели неизменны в течение длительного времени, волноваться не о чем, а вот когда они устойчиво превышают норму, то стоит всерьез задуматься о посещении врача и здоровом питании.

> Допустимая норма холестерина, принимаемого с пищей: 250 мг в день, что соответствует приему 1 яйца или 2 стаканов молока 6 %-ной жирности, или 200 г свинины, или 150 г сырокопченой колбасы, или 50 г говяжьей печени.

Следствия высокого уровня холестерина и как с ними бороться

Если повышается холестерин и образуются растущие бляшки, закупоривающие сосуды, то организму справиться с этим очень сложно. Могут возникнуть осложнения и хронические заболевания.

Атеросклероз. При атеросклерозе нарушается холестериновый обмен: количество холестерина в крови растет, повышается его выработка организмом и замедлен вывод. Потеря эластичности и уплотнения стенок артерий, сужение просвета вследствие образования на них холестериновых бляшек ведет к нарушению кровообращения определенного органа или ряда органов.

В начале заболевания на сосудистой стенке сперва возникают утолщения, сосуд становится более проницаемым, и холестерин попадает в его стенку, накапливается, что вызывает затем дальнейшие изменения в сосуде и разрастание соединительной ткани. Постепенно просвет сосуда все более суживается, что препятствует току крови, способствует образованию тромбов. Осложнением атеросклероза может стать паралич, инфаркт, расстройство умственной деятельности, гипертония, хромота, развитие язв.

Обычно эта болезнь возникает у людей, в рационе которых пища с избыточным количеством животного жира. Факторы риска: генетическая предрасположенность, сахарный диабет, подагра, ожирение, желчекаменная болезнь. Способствует развитию заболевания малая физическая активность, стрессы, плохая экология. Чаще атеросклерозом страдают мужчины. Нередко болезнь протекает бессимптомно многие годы, начиная с молодого возраста. Высокий холестерин не сразу заявляет о себе: многие проблемы возникают постепенно и люди даже могут не подозревать, что этот показатель в их крови превышает норму. В связи с этим рекомендуется проверять кровь на холестерин всем, кто старше 20 лет, один раз в несколько лет, а людям старше 40 – раз в год.

Лечение атеросклероза направлено на урегулирование холестеринового обмена. Прежде всего рекомендуют перейти к здоровому питанию. Для этого переходят на антихолестериновые и безжировые диеты. В ежедневный рацион включают витамины, заменяют животные продукты на растительные.

Ишемическая болезнь сердца. Ишемическая болезнь сердца

возникает из-за нарушения кровоснабжения и поражения артерий. Факторы риска заболевания: возраст, генетическая предрасположенность, ожирение. Ишемическая болезнь может возникнуть как следствие атеросклероза. Предпосылки к образованию тромбов могут появиться уже на ранних стадиях возникновения атеросклеротической бляшки.

Холестерин играет одну из основных ролей в развитии ишемической болезни сердца. Особенно это характерно для женщин, у которых в процессе гормональной перестройки организма в определенном возрасте холестерин может начать активно откладываться в сосудах. Закупорка сердечных сосудов может привести к инфаркту.

Важную роль в развитии ишемической болезни сердца играют пищевые привычки: прием жирной пищи, фастфуда, алкогольных и газированных напитков, курение, недостаточные физические нагрузки.

Поражение сосудов головного мозга. Когда обрастают бляшками сосуды головного мозга, то последствия этого: головные боли, снижение зрения, слуха, головокружения и даже инсульт.

Гипертония. При сужении сосудов из-за непроходимости крови, возникающей при поражениях стенок сосудов холестериновыми бляшками, растет артериальное давление. В норме значения артериального давления не зависят от пола или возраста и равны 120/80.

Диеты при заболеваниях, связанных с высоким холестерином

В медицинской практике для больных, страдающих болезнями, одной из причин которых является высокий холестерин, предлагают диетический стол № 10. Основная цель данной диеты: обеспечить полноценный рацион питания, улучшить кровоснабжение и снизить уровень холестерина. Диета полностью удовлетворяет физиологическим потребностям человека, дает достаточное количество калорий, предусматривает высокое потребление витаминов, растительной клетчатки и минеральных веществ.

Диетический стол № 10

Энергетическая ценность диеты: 2350–2600 ккал.

Состав: 90 г белков (из них 50 г животных), 65–70 г жиров (из них 20 г растительных), 350–400 г углеводов, до 6–8 г поваренной соли.

При сердечно-сосудистых заболеваниях введение свободной жидкости ограничивают до 1000–1200 мл.

Такая диета подходит при ишемической болезни сердца, недостаточности кровообращения, высоком давлении. Из рациона убирают продукты, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую системы: алкоголь, кофе, крепкий чай, шоколад, наваристые бульоны, копчености, острые и соленые блюда, грибные бульоны. Нежелательны продукты, которые могут вызвать метеоризм. Советуют в меню включить щелочные продукты, а также пищу, способствующую снижению холестерина: молочные изделия, овощи, фрукты, соки, каши и пр. При приготовлении пищи не используют соль (солят перед подачей), мясо и рыбу отваривают или запекают.

Режим приема пищи: 5–6 раз в сутки в небольшом количестве. Ужин принимают за три часа до сна.

Разрешено: некрепкий зеленый чай, овощные и фруктовые соки, кисели, компоты, отвары шиповника, боярышника, ограничивают потребление виноградного сока; хлеб из цельной муки вчерашний, подсушенный, диетический; растительные масла; нежирные сорта мяса: телятина, крольчатина, мясо птицы; рыба: тунец, лосось, ставрида, сельдь (несоленая), карп, щука, хек, минтай и др.; белковые омлеты или 1 яйцо в день – вареное, запеченное или добавленное в блюда; супы вегетарианские с добавлением круп – порция 250–400 г; каши, запеканки из круп; отварные макаронные изделия; кисломолочные продукты нежирные: творог, кефир, йогурт, молоко и пр.; овощи свежие, вареные, запеченные: листовой салат, помидоры, свекла, морковь, кабачки, тыква, картофель, огурцы; с ограничениями: белокочанная капуста, зеленый горошек; спелые фрукты в свежем виде, отваренные, запеченные; сухофрукты; мед, кисели, желе, пудинги.

Исключаются: свежий хлеб; сдоба; жирное красное мясо, утка, гусь, субпродукты (мозги, печень, почки, сердце и пр.); мясные готовые продукты, консервы; икра, соленая рыба; соленые, жирные сыры; сваренные вкрутую или жареные яйца;

грибы; соленые, маринованные и квашеные овощи; перец; горчица; редис, щавель; кулинарные и животные жиры.

Примерное меню диетического стола № 10

Первый завтрак: гречневая каша на нежирном молоке (1–1,5 %-ной жирности), 1 яйцо всмятку, некрепкий чай с молоком.

Второй завтрак: отварное мясо, 1 свежее яблоко. Обед: суп с ячневой крупой и картофелем, бефстроганов, тушеная морковь, 1 стакан молочного киселя.

Полдник: отвар шиповника, размоченные сухофрукты (курага, чернослив).

Ужин: творог, тушеная свекла с яблоком, 1 стакан обезжиренного молока.

На ночь: 1 стакан нежирной простокваши. Количество продуктов в меню подбирают согласно их энергоемкости с учетом массы тела человека, возраста, пола и физических нагрузок. Чтобы определить порцию продукта, нужно рассчитать необходимое число калорий.

Существует несколько способов расчета, наиболее простой из них основан на массе тела и физической активности человека. Рекомендуемое количество калорий (если необходимо снизить массу тела, то от полученного количества калорий отнимают 500 ккал):

• для людей с сидячим образом жизни: 26–30 ккал на каждый килограмм массы тела;

• для тех, кто активно работает или занимается физкультурой несколько раз в неделю: 38–40 ккал на каждый килограмм массы тела;

• для тех, у кого тяжелая работа и силовые нагрузки: 41–50 ккал на каждый килограмм массы тела;

• для кормящих матерей количество калорий увеличивают на 670 ккал, если женщина после родов хочет снизить вес – то дополнительные калории могут составить 500 ккал.

Диетический стол № 10А

При нарушении кровообращения в сердечно-сосудистой системе, недостаточности мозгового кровообращения, инфарктах предлагается диетический стол 10А.

Энергетическая ценность: 2500–2600 ккал.

Состав: 50–60 г белков, 50 г жиров, 300 г углеводов (из них 60–80 г сахара и других сладостей), 2–3 г поваренной соли, до 0,6 л свободной жидкости.

Масса суточного рациона: 2 кг.

В данной диете используются продукты с количеством белков на самом низком уровне нормы, снижено количество жира, углеводов. Пища готовится без соли. Подается бессолевой хлеб. Свободную жидкость ограничивают до 800-1000 мл. Готовят блюда на пару или отваривают. Добавляются витамины С, Р, РР, В. В основном разрешенные и запрещенные продукты те же, что и в диете № 10. Есть и отличия в рекомендациях:

• количество хлеба – 150 г в сутки;

• суп либо исключается, либо предлагается в количестве до 200 мл;

• сыр, пшено и перловые крупы исключаются;

• запрещены очень холодные и горячие блюда.

Режим питания: 6 раз в сутки небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 10А

Первый завтрак: каша овсяная молочная протертая, $^1/_2$ стакана молока.

Второй завтрак: яблоки печеные.

Обед: биточки мясные паровые, пюре картофельное, $^1/_2$ стакана киселя.

Полдник: размоченная курага.

Ужин: морковно-яблочные биточки запеченные, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока.

На ночь: $^1/_2$ стакана отвара шиповника.

Диетический стол № 10С

Эта диета предназначена для тех людей, которые больны атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонией на фоне атеросклероза. В рационе снижают количество соли и жиров, животные жиры заменяют растительными, включается большое количество продуктов, богатых клетчаткой, витамином С, Р, витаминами группы В.

Энергетическая ценность: 2190–2570 ккал.

Состав: для лиц с повышенной массой тела – 90 г белков, 70 г жиров, 300 г углеводов; для лиц с нормальной массой тела – 100 г белков, 80 г жиров, 350 г углеводов; 3–5 г поваренной соли, 1 л свободной жидкости.

Масса суточного рациона: 2 кг.

Минеральный состав: 0,5–0,8 г кальция, 1–1,6 г фосфора, 1 г магния.

Содержание витаминов: С – 200 мг, B_1 – 1,5 мг, B_2 – 2,3 мг, B_6 – 3 мг, РР – 15–30 мг, А – 0,3 мг.

Микроэлементы: натрий – 2,8 г, калий – 4,7 г, кальций – 1 г, магний – 0,5 г, фосфор – 1,7 г, железо – 40 мг.

Оптимальная температура блюд: от 15 до 65 С.

Режим приема пищи: 6 раз в сутки.

К разрешенным продуктам добавляются: отруби, выпечка без соли на цельной муке; морская капуста; 2–3 яйца в неделю, приготовленные всмятку или запеченные; каши из овсянки, ячменя, гречки; овощи и фрукты без ограничения; можно в готовые блюда добавлять соль, сметану; ограниченно рекомендуется мед, макаронные изделия.

Исключаются те же продукты, что и в общей диете № 10.

Примерное меню диеты № 1 ˚С

Первый завтрак: каша гречневая рассыпчатая, пудинг из нежирного творога, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: морковь тушеная, биточки мясные паровые, суп перловый с овощами, приготовленный на растительном масле, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: салат овощной с растительным маслом и морской капустой, рыба, запеченная под молочным соусом, отварной картофель, чай.

На ночь: кефир.

Вариант антихолестериновой диеты

Если соблюдать эту диету хотя бы два раза в неделю, то, помимо снижения веса (до 7 кг в месяц) и снижения холестерина, она способствует профилактике различных заболеваний. Например, у женщин уменьшает опасность рака груди, так как диета приводит к снижению уровня гормонов (на 40 %), которые провоцируют новообразования.

Энергоемкость: 850 калорий.

В течение дня рекомендуется принимать: 5 овощей разного вида, пучок зелени, 3 фрукта, 250 г творога с низкой жирностью, 1 яйцо, 100 г куриной грудки (или рыбы), 1 стакан обезжиренного молока (1 баночка обезжиренного йогурта), 1 ч. ложка оливкового масла (рыбьего жира), 4 стакана зеленого чая (всего 10 стаканов жидкости).

Например, можно использовать суточное меню с количеством калорий 870, белка – 58 г, жира – 28 г, углеводов – 98 г.

Завтрак: 1 баночка обезжиренного йогурта, 1 фрукт.

Второй завтрак: овощной суп (салат с базиликом, орегано, петрушкой); куриная, индюшиная грудка отварная или рыба – отварная, запеченная.

Полдник: 1 фрукт.

Ужин: 1-й вариант: салат из свежих овощей или отварные овощи, 1 вареное яйцо, творог; 2-й вариант: салат – 1 яблоко, отваренный корень сельдерея, 1 стакан простокваши, корень хрена.

♦ ***Натертое яблоко смешивают с очищенным и натертым корнем сельдерея в соотношении 3:1.***

Натирают корень хрена и добавляют его к яблоку с сельдереем. Заливают простоквашей. Едят каждый вечер на ужин в течение недели.

Перед сном: 1 фрукт.

При необходимости можно заменить йогурт или яйцо на другие продукты.

Рецепты для нормализации холестерина в крови

Салаты

Салаты предпочтительнее изготавливать из свежих фруктов с небольшим количеством соли и пряностей. Благодаря большому количеству клетчатки, пектинов и витаминов эти блюда являются очень важным компонентом в диете при высоком холестерине.

♦ ***Салат с грейпфрутом и орехами.*** *1 грейпфрут, 1 морковь, горсть ядер грецких орехов, 2 ч. ложки меда, $^1/_2$ стакана нежирного кефира.*

Грейпфрут моют, очищают от кожуры и белой пленки, нарезают острым ножом. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с грейпфрутом, нарезанными ядрами грецких орехов, кефиром.

♦ ***Салат с апельсинами.*** *3 апельсина, 1 авокадо, 1 пучок листового салата (китайского, арабского, хаса), 1 ст. ложка оливкового масла.*

Апельсины моют, очищают от кожуры и режут кубиками острым ножом. Авокадо моют, очищают от кожуры, разрезают пополам, вынимают косточку, нарезают кубиками. Листья салата руками рвут или режут на узкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют оливковым маслом.

♦ ***Салат с фетой и пекинской капустой.*** *Пучок пекинской капусты, 200 г нежирной феты, 1 пучок укропа, 2 зеленые груши, 2 ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, горсть ядер грецких орехов.*

Пекинскую капусту разбирают на листья, тщательно промывают (можно оставить в холодной подсоленной воде на несколько минут, затем промыть проточной водой), нарывают руками или режут. Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики. Фету нарезают кубиками, смешивают с грушами, нарезанной пекинской капустой и апельсинами. Делают соус: смешивают оливковое масло и лимонный сок, заливают соусом салат.

♦ ***Морковно-капустный салат.*** *3 моркови, пучок листового салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 несоленая брынза.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Пучок капусты разделяют на листы, тщательно промывают, нарезают, смешивают с натертой морковкой. Брынзу нарезают на маленькие кубики, добавляют к морковной смеси и смешивают с растительным маслом.

♦ ***Салат из хасы с орехами пекан.*** *Горсть очищенных ядер ореха пекан, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, пучок хасы.*

Капусту разделяют на листы, тщательно промывают, нарезают. Орехи подсушивают в духовке, мелко нарезают. Растительное масло смешивают с лимонным соком. Капусту смешивают с орехами и соусом из растительного масла и лимонного сока.

♦ ***Салат с брынзой.*** *200 г несоленой брынзы, 100 г черных маслин без косточек, 2 огурца, 2 помидора, пучок листового салата, 1/3 стакана нарезанной зелени петрушки, 1 помидор, 1 ст. ложка масла канолы.*

Листовой салат разбирают на листья, тщательно промывают, нарезают. Маслины режут на мелкие кусочки. Огурцы и помидоры моют, очищают от кожицы (помидор предварительно опускают на несколько секунд в кипяток). Нарезанные овощи смешивают с зеленью петрушки, заливают маслом канолы.

♦ ***Морковный салат с орехами.*** *3 моркови, 1/4 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка нежирной сметаны.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанными ядрами грецких орехов, добавляют сметану.

♦ ***Оранжевый салат.*** *1 морковь, 1 апельсин, 1/2 грейпфрута, 1/5 стакана кедровых орешков, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Апельсин, грейпфрут моют, очищают от кожуры и соединительной ткани, нарезают острым ножом на кусочки, соединяют с натертой морковью, орешками, заливают смесь лимонным соком, посыпают ванильным сахаром.

♦ ***Салат из свеклы.*** *1 свекла, горсть изюма без косточек, 1 морковь, 1/2 стакана нарезанного ореха пекан (или грецкие орехи), 1/5 стакана чернослива без косточек, 1 ст. ложка сметаны обезжиренной.*

Изюм моют, заливают кипятком и настаивают несколько минут, затем сливают воду и подсушивают чернослив, затем нарезают на кусочки. Свеклу и морковь моют, варят в «мундире» до мягкости, затем очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с нарезанными орехами пекан и изюмом. Смесь заливают сметаной и перемешивают.

♦ ***Салат из фасоли.*** *1 банка красной консервированной фасоли без добавок, 1/3 стакана нарезанных ядер грецкого ореха, пучок зелени, 1 ст. ложка томатного сока.*

Красную фасоль смешивают с нарезанными грецкими орехами и нарезанной зеленью, заливают томатным соком.

♦ ***Салат из стручковой фасоли и помидоров.*** *300 г зеленой стручковой фасоли, 1 помидор, 3 стебля зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Стручковую фасоль моют, заливают кипятком и варят 10 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Стручковую фасоль нарезают мелкими кусочками. Помидор опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают на тонкие дольки, смешивают с фасолью, нарезанным зеленым луком и укропом, заливают растительным маслом, перемешивают.

♦ ***Салат с болгарским перцем.*** *1 баклажан, 1 перец, 1 помидор, 1 маленькая головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют, очищают, готовят на пару до мягкости, остужают, нарезают на мелкие кусочки. Перец и помидор моют, помидор опускают в кипяток, затем снимают кожицу. Перец очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами. Помидоры режут дольками. Лук очищают и нарезают кольцами. Нарезанные овощи смешивают, заливают растительным маслом.

♦ ***Капустный салат с гранатом.*** *1 пучок пекинской капусты, 100 г пекана, 1 гранат, 100 г кедровых орешков. Для соуса: $^1/_4$ ст. ложки лимонного сока, $^1/_4$ ст. ложки оливкового масла, $^1/_4$ стакана сахара $^1/_4$ стакана соевого соуса.*

Капусту разделяют на листы, промывают, нарезают. Гранат моют, изымают зерна, смешивают их с нарезанной пекинской капустой, добавляют нарезанный пекан и кедровые орешки. Готовят соус: лимонный сок смешивают с соевым соусом, сахаром, оливковым маслом. Соус добавляют к смеси капусты с орехами, перемешивают.

♦ ***Фруктово-овощной салат.*** *1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко, 1 банан, 2 мандарина, 100 г очищенных орехов фундука, 1 баночка обезжиренного йогурта.*

Морковь, свеклу и фрукты моют, очищают, натирают на терке или режут мелкими кубиками. В смесь добавляют нарезанные орехи и зернышки граната. Салат можно залить йогуртом или подать йогурт отдельно.

♦ ***Салат с капустой, морковью и гранатом.*** *$^1/_4$ небольшого кочана белокочанной капусты, 1 морковь, зернышки $^1/_2$ граната, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Капусту моют, слегка обсушивают, нарезают тонкими полосками, соединяют с морковью, слегка мнут руками. К смеси добавляют зерна граната, заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат с капустой, помидором и морковью.*** *$^1/_2$ кочана белокочанной капусты, 2 моркови, 1 помидор, $^1/_2$ головки лука (если можно употреблять в пищу), $^1/_2$ ст. ложки лимона, 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_4$ ч. ложки сахара.*

Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожуры.

Нарезают тонкими дольками. Капусту моют, обсушивают, удаляют верхние листья, нарезают тонкими полосками. Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с капустой, сладят, слегка мнут руками, затем смешивают с помидором. Лук нарезают тонкими кольцами и добавляют к капусте и моркови. Затем добавляют сок от лимона и растительное масло и тщательно перемешивают.

♦ ***Капустный салат с яйцом.*** *1/2 небольшого кочана капусты, 1 яйцо, пучок укропа, 3 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Капусту моют, очищают от верхних листьев, нарезают тонкими полосками и слегка мнут руками до появления сока. Яйцо отваривают в течение 6 мин, очищают от скорлупы, разделяют желток и белок, белок натирают на терке. Компоненты смешивают с нарезанной зеленью и луком и заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из капусты, зерен кукурузы и орехов.*** *1/2 кочана капусты, 1/2 банки консервированных зерен кукурузы, 1/2 стакана ядер миндальных орехов, 3 ст. ложки гранатового сока, пучок петрушки и укропа.*

Капусту моют, очищают от верхних листьев, кладут в подсоленный кипяток и оставляют в нем на несколько минут. Затем капусту кладут в дуршлаг и дают стечь воде, потом ее мелко режут, смешивают с кукурузными зернами. Зелень моют и мелко нарезают. Орехи нарезают или толкут в ступке. Все компоненты перемешивают и заливают гранатовым соком.

♦ ***Салат из капусты и зеленого горошка.*** *1 пучок пекинской капусты или хасы, 2 зеленые груши, 1 морковь, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1/4 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, пучок зелени.*

Капусту разделяют на листы, промывают, мелко нарезают. Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, затем нарезают мелкими кубиками, смешивают с капустой и грушей. Туда же добавляют зеленый горошек. Компоненты солят, смешивают и заливают растительным маслом, сверху салат посыпают зеленью.

♦ ***Салат из моркови и сухофруктов.*** *2 моркови, 100 г чернослива, 50 г кураги, 1 ст. ложка сметаны.*

Сухофрукты тщательно моют, затем заливают кипятком и дают постоять 15 мин. Затем сухофрукты нарезают, к ним добавляют очищенную и натертую морковь. Все компоненты смешивают и поливают сметаной.

♦ ***Салат из огурцов и помидоров.*** *2 помидора, 3 огурца, 5 веточек укропа и петрушки, 1/4 лимона, 2 ст. ложки растительного масла.*

Помидоры моют, опускают в кипяток, затем очищают от кожицы и нарезают на тонкие дольки. Огурцы моют, очищают, нарезают кружками, соединяют с нарезанным помидором, к ним добавляют нарезанную зелень. Делают соус: растительное масло смешивают с лимонным соком и поливают смесь овощей, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Салат из цветной капусты и фруктов.*** *Небольшой вилок цветной капусты, 2 зеленых яблока, 4 красные сливы, 6 вишен без косточек, 1 баночка йогурта; можно использовать мороженые фрукты.*

Цветную капусту моют, делят на соцветия, мелко нарезают. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Из вымытых слив и вишен вынимают косточки и мелко режут. Затем все перемешивают, заливают йогуртом.

♦ ***Салат из хасы и клюквы.*** *Пучок хасы, 1 морковь, $^1/_2$ луковицы, 50 г ягод клюквы (свежих или замороженных), 1 ст. ложка растительного масла.*

Хасу разделяют на листы, моют и мелко нарезают. Морковь моют и отваривают «в мундире», затем остужают и очищают от кожуры, после чего нарезают маленькими кубиками. Мелко режут $^1/_2$ луковицы. Все компоненты смешивают, к смеси добавляют ягоды клюквы, затем заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

♦ ***Салат из помидоров и капусты.*** *Пучок листовой капусты, 2 помидора, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, $^1/_2$ ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа и петрушки.*

Пучок капусты разбирают на листы, моют, мелко нарезают. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают тонкими кружками и смешивают с капустой и нарезанным кольцами луком. В смесь добавляют очищенный от кожицы и мелко нарезанный сельдерей. Готовят соус: сок лимона смешивают с растительным маслом, заливают соусом смесь. Салат посыпают нарезанной зеленью. Все тщательно перемешивают.

♦ ***Салат из апельсина и яблока.*** *1 апельсин, 1 зеленое яблоко, $^1/_2$ лимона, 1 баночка нежирного йогурта.*

Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины и мелко режут кубиками. Апельсин моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Лимон моют, очищают, мелко нарезают. Все компоненты смешивают, заправляют йогуртом.

♦ ***Салат из яблок и моркови.*** *3 моркови, 2 зеленых яблока, $^1/_2$ стакана сметаны, 4 веточки укропа.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Яблоки

моют, очищают от сердцевины и кожицы, режут кубиками или соломкой. Компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью и заправляют сметаной.

♦ ***Салат из сладкого перца и помидоров.*** *3 красных болгарских перца, 1 зеленый болгарский перец, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленое яблоко, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа и петрушки.*

Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Болгарский перец моют, режут пополам и вынимают сердцевину и косточки, затем режут тонкой соломкой. Яблоко моют, чистят, режут соломкой. Зелень моют и мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом. Салат из клюквы и яблок. 4 яблока, 100 г клюквы (свежей или замороженной), $^1/_2$ ст. ложки лимонного сока, по $^1/_4$ ч. ложки соли и сахара. Яблоки моют, чистят, нарезают кубиками, поливают лимонным соком, ставят на медленный огонь. Варят до мягкости, иногда подливая воду при необходимости. Затем яблоки остужают, к ним добавляют клюкву.

♦ ***Салат из моркови с ягодами.*** *3 моркови, 1 ст. ложка красной смородины, 1 ст. ложка вишни, 1 ст. ложка крыжовника, 1 баночка обезжиренного йогурта.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, к ней добавляют вымытые ягоды, заправляют йогуртом.

♦ ***Салат из яблок и ревеня.*** *2 яблока, 1 стебель ревеня, 2 ст. ложки сока облепихи, 1 баночка йогурта, 1 ст. ложка меда.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, мелко шинкуют. Стебель ревеня очищают, мелко нарезают, смешивают с капустой, поливают соком облепихи, добавляют мед и сметану, перемешивают.

♦ ***Салат из морской капусты с огурцом.*** *1 стакан отваренной морской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. Яблоко также моют и очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, смешивают с морской капустой. В смесь добавляют также вымытый и нарезанный мелко огурец и нарезанную зелень. Все компоненты перемешивают и заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из морской капусты с картофелем.*** *1 стакан отваренной морской капусты, 1 морковь, 1 картофель, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Морковь моют, отваривают, остужают, очищают от кожуры, режут мелкими кубиками. Картофель отваривают «в мундире», затем остужают, очищают, нарезают кубиками. Яйцо отваривают,

очищают, отделяют белок, режут его кубиками. Луковицу очищают и нарезают тонкими кольцами. Все компоненты перемешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из огурцов и картофеля.*** *3 картофелины, 4 огурца, 3 ст. ложки растительного масла.*

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры и нарезают соломкой. Все компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат с ревенем и фруктами.*** *2 стебля ревеня, 1 грейпфрут, 2 зеленых яблока, $^1/_2$ лимона, 2 болгарских перца, 1 баночка йогурта, $^1/_3$ стакана нарезанных ядер грецких орехов.*

Стебли ревеня очищают, нарезают мелко. Грейпфрут моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают кубиками. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают мелкими кубиками. Лимон моют, очищают, нарезают на кусочки. Перец моют, очищают от сердцевины, режут тонкими полосками. Ядра орехов мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

♦ ***Салат из моркови и перца.*** *1 морковь, 1 перец, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами, смешивают с морковью, заправляют оливковым маслом.

♦ ***Салат из цветной капусты с томатным соусом.*** *Пучок цветной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_3$ ч. ложки сахара.*

Отделяют соцветия цветной капусты, моют и кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и дают стечь воде. Затем соцветия режут на кусочки, добавляют туда томатную пасту и растительное масло, тщательно перемешивают.

♦ ***Салат из брокколи с зеленым горошком.*** *$^1/_2$ кочана брокколи, 200 г зеленого горошка, 1 огурец, 3 яблока, несколько листьев салата, 1 баночка нежирного несладкого йогурта.*

Брокколи опускают в кипяток на несколько минут, вынимают, остужают, делят на соцветия, затем нарезают. Помидоры обдают кипятком, снимают с них кожицу, нарезают на ломтики. Огурец моют, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Листья салата моют, нарезают на полоски. Яблоки моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают с зеленым горошком и поливают йогуртом.

♦ ***Салат со свеклой.*** *1 болгарский перец, 1 морковь, 1 свекла, 2 ст. ложки растительного масла.*

Свеклу и морковь моют, очищают и отваривают до мягкости, очищают от кожуры и режут на кубики. Перец моют и очищают от сердцевины и косточек, нарезают на мелкие кусочки. Компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из тыквы с репой.*** *300 г тыквы, 1 репа, 1 огурец, 1/2 стакана сметаны нежирной.*

Морковь, тыкву, репу моют, отваривают, очищают от кожуры, затем нарезают на мелкие кубики. Огурец моют, очищают, мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

♦ ***Салат из курицы и огурцов.*** *2 огурца, 100 г отварной куриной грудки, 1 морковь, 5 веточек укропа и петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.*

Грудинку отваривают, режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, чистят, режут на кусочки. Морковь отваривают, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Зелень мелко шинкуют. Все компоненты смешивают, заливают растительным маслом.

♦ ***Салат из кольраби с огурцом и горошком.*** *2 огурца, 200 г зеленого горошка, 1 шт. кольраби, 5 веточек укропа и петрушки, 3 ст. ложки сметаны нежирной.*

Кольраби и огурцы моют, очищают, нарезают тонкой соломкой. Зелень моют и мелко шинкуют, добавляют к кольраби, смешивают с зеленым горошком и заливают сметаной.

♦ ***Салат из перца и помидоров.*** *1 болгарский перец, 1 помидор, 1 шт. кольраби, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 4 листа салата, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Болгарский перец моют, режут на мелкие кусочки. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают кружочками. Кольраби моют и очищают, варят в подсоленной воде до мягкости, остужают, очищают от кожуры, режут на маленькие кубики. Листья салата моют, слегка обсушивают, нарезают на кусочки. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью, заправляют лимонным соком и растительным маслом, перемешивают.

♦ ***Салат из брокколи с грушей и киви.*** *1/2 кочана брокколи, 1 киви, 1 груша, 1 баночка несладкого и нежирного йогурта или 50 г сметаны.*

Брокколи промывают, кладут в кипяток на 5 мин, вынимают, кладут на дуршлаг и дают стечь воде, затем делят на соцветия. Грушу моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Киви моют, очищают, мелко режут. Компоненты смешивают и заправляют йогуртом или сметаной.

♦ ***Салат из имбиря, брокколи и моркови.*** *1/2 ч. ложки нарезанного имбиря, 1/2 кочана брокколи, 1 морковь, 1 огурец, 1 ст.*

ложка растительного масла, 1/4 лимона.

Брокколи, морковь моют, отваривают с соленой воде, затем дают стечь воде. Морковь очищают, нарезают на мелкие кусочки, брокколи также нарезают. Лимон чистят, нарезают на маленькие кусочки. Огурец моют, очищают от кожуры, режут на кубики, добавляют имбирь, нарезанный лимон, брокколи и морковь, заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из спаржи и помидоров черри.*** *500 г помидоров черри, 3 стебля спаржи, 200 г маслин без косточек, 100 г зерен кукурузы консервированной, 50 г феты, нарезанной кубиками, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Овощи промывают, нарезают кубиками, смешивают с зернами кукурузы и фетой, поливают соусом из смеси лимонного сока и растительного масла.

♦ ***Экзотический салат.*** *2 вилка хасы (пучок арабской капусты или листового салата), 1 манго, 60 г несоленой брынзы, 1/3 стакана нарезанного миндаля, 1 маленькая головка лука. Для соуса: 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса.*

Листовой салат разделяют на листья, моют, нарезают. Манго моют, очищают, нарезают кусочками, смешивают с нарезанной брынзой, листовым салатом, миндальными орехами, заливают соусом из смеси лимонного сока, растительного масла, винного уксуса.

♦ ***Салат из брокколи и смеси орехов.*** *1 кочан брокколи, 2 ложки нарезанных грецких орехов, 2 ложки нарезанных миндальных орехов, 1 ложка нарезанного ореха кешью, 3 ст. ложки нежирной сметаны.*

Брокколи моют, варят в соленой воде 5 мин, дают стечь воде, режут на кусочки, добавляют нарезанные грецкие орехи и сметану.

♦ ***Салат капустный.*** *Пучок листового салата, пучок китайского салата, 5 листов белокочанной капусты, 4 ст. ложки оливкового масла, пучок укропа, пучок петрушки, 3 стебля зеленого лука.*

Капусту и листья салата промывают, мелко шинкуют, солят, перемешивают. Зелень и листья салата тщательно моют, подсушивают бумажным полотенцем, нарезают, затем складывают в салатницу, заливают сметаной, немного солят.

♦ ***Винегрет со свежей капустой.*** *4 листа белокочанной капусты, 1 картофель, 1/2 моркови, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ч. ложка растительного масла.*

Листья капусты моют, мелко шинкуют и немного давят руками, чтобы появился сок. Картофель и морковь моют, варят в

мундире до мягкости, затем очищают от кожуры, нарезают на кубики, смешивают, солят, добавляют нарезанные листья белокочанной капусты, болгарский перец, растительное масло.

♦ ***Салат из овощной и фруктовой смеси.*** *1 огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 айва, 1 баночка несладкого и нежирного йогурта.*

Огурец и яблоко моют, очищают, режут кружочками, морковь чистят и натирают на терке, помидор обдают кипятком, освобождают от кожицы и нарезают кружочками. Стебель сельдерея очищают от тонкой верхней кожицы, мелко режут. Все смешивают с нарезанной айвой и поливают йогуртом.

♦ ***Салат из капусты и фруктов.*** *1 пучок листового салата, 1 яблоко зеленое, 1 морковь, 3 круглые черные сливы, 1 киви, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

От салата отделяют листья, моют, затем выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, нарезают кусочками. Морковь очищают и натирают на терке, смешивают с листьями салата, туда же добавляют освобожденные от косточек и нарезанные сливы. Киви очищают от кожицы, яблоко чистят, вырезают сердцевину, нарезают, добавляют к смеси. Заправляют сметаной, перемешивают.

♦ ***Салат из огурцов с брынзой.*** *3 огурца, 100 г не соленой, нежирной брынзы, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, 3 веточки укропа.*

Огурцы моют, очищают и режут кубиками. К ним добавляют нарезанную брынзу, зеленый лук, заправляют сметаной и посыпают нарезанным укропом.

♦ ***Салат с баклажанами и перцем.*** *2 болгарских красных перца, 1 баклажан, 1 головка лука, 1 помидор, пучок укропа и петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.*

Баклажаны моют, очищают от кожуры, разрезают вдоль пополам, держат несколько минут в миске с соленой водой, чтобы сошла горечь. Затем баклажан кладут в пароварку и готовят до мягкости в течение 10–15 мин. Готовый баклажан остужают, нарезают на маленькие кусочки. Сладкий перец моют, очищают от сердцевины и косточек, режут на квадратики. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, режут кружочками. Все компоненты смешивают, к ним добавляют нарезанную зелень, заправляют соусом из смеси растительного масла и лимонного сока.

♦ ***Салат из баклажанов и лука.*** *1 баклажан, 1 репчатый лук, 1 ст. ложка растительного масла, $^1/_4$ лимона, 2 ст. ложки сметаны.*

Баклажан моют, чистят, нарезают, смешивают с нарезанным луком, выкладывают в разогретое масло. Поливают лимонным соком и тушат на маленьком огне до мягкости.

♦ ***Салат из баклажанов и арахисовых орехов.*** *1 баклажан, 1/3 стакана нарезанного арахиса, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют, чистят, запекают в духовке при температуре 180 °С или готовят в пароварке до мягкости, остужают, режут на кубики. К баклажанам добавляют натертые орехи, нарезанную зелень, поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом и перемешивают.

♦ ***Салат с маслинами.*** *Пучок арабской капусты или листового салата, 2 помидора, 1 головка лука, 100 г черных маслин без косточек, 50 г нежирной брынзы или рассыпчатого творога, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Салат разбирают на листья, промывают. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками. Луковицу очищают, нарезают тонкими кольцами. Маслины нарезают тонкими колечками. Овощи смешивают с нарезанной брынзой или творогом, поливают лимонным соком и растительным маслом, смешивают.

♦ ***Салат из баклажанов с помидорами и луком.*** *1 баклажан, 1 помидор, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют, запекают в духовке вместе с кожурой в течение 20 мин при температуре 180 °С до того момента, когда лопнет кожура, или же баклажан очищают и готовят в пароварке. Если баклажан готовился вместе с кожурой, то ее снимают, очищенный баклажан нарезают. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы и режут тонкими ломтиками. Баклажаны и помидоры смешивают, поливают лимонным соком и растительным маслом.

♦ ***Салат из яблок.*** *5 зеленых яблок, 3 стебля сельдерея, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/2 лимона, 1 ч. ложка сахара, 1 баночка йогурта.*

Яблоки очищают от кожуры, семян и сердцевины, режут на кубики. Молодые стебли сельдерея моют, мелко нарезают. Апельсин и мандарин очищают от кожуры и пленок, режут острым ножом на кубики. Все компоненты соединяют, перемешивают, поливают соком лимона, посыпают сахаром, йогуртом.

♦ ***Салат из репы с зеленью.*** *400 г репы, пучок укропа и петрушки, 4 стебля зеленого лука, 1/2 лимона, 1 ст. ложка подсолнечного масла.*

Репу моют, очищают, нарезают соломкой, к ней добавляют нарезанную зелень и лук, заправляют подсолнечным маслом.

♦ ***Репа с медом.*** *300 г репы, 1 морковь, 1/2 лимона, 2 ст. ложки меда.*

Морковь, репу моют, очищают и нарезают тонкой соломкой, затем все смешивают, слегка солят, поливают соком лимона и медом, снова перемешивают.

♦ ***Топинамбур с зеленью.*** *200 г топинамбура, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.*

Топинамбур моют, нарезают тонкой соломкой, смешивают с нарезанной зеленью, слегка солят и заливают растительным маслом.

♦ ***Салат из тыквы и брусники.*** *100 г тыквы, 50 г замороженной или свежей брусники, 1 яблоко, 4 ст. ложки меда.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают тонкой соломкой, заливают медом и дают постоять полчаса. Яблоко моют, очищают от кожуры, яблоки освобождают от сердцевины и косточек, затем нарезают соломкой. Затем смешивают с яблоком и брусникой.

♦ ***Тыква с йогуртом.*** *300 г тыквы, пучок укропа и петрушки, 1 баночка йогурта.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают на маленькие кубики. Зелень моют и нарезают. Все компоненты смешивают и заправляют йогуртом.

♦ ***Салат из курицы и манго.*** *100 г отварной куриной грудки, 1 яблоко, 1/2 лимона, 1 манго, 1 ст. ложка оливкового масла, пучок укропа и петрушки.*

Отваривают куриную грудку, отделяют нужный кусок и режут на мелкие кусочки. Яблоко моют, очищают, нарезают кубиками. Манго моют, чистят, разрезают пополам и достают из него косточку, а затем режут кубиками. Затем смешивают курицу, яблоко, манго, поливают соком лимона и растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Салат из мяса индейки и овощей.*** *100 г отварной грудинки, 1 огурец, 1 баклажан, 6 листов салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 лимона.*

Отваривают индюшиную грудинку, отделяют нужное количество и нарезают тонкой соломкой. Баклажан моют, очищают, готовят на пару, нарезают кубиками. Огурец моют, очищают и нарезают соломкой. Листья салата моют, обсушивают на дуршлаге, нарезают кусочками. Все компоненты смешивают, поливают соком лимона, растительным маслом, слегка солят и снова перемешивают.

♦ ***Салат из фруктов с орехами.*** *2 яблока, 1 киви, 1 груша, 1*

ложка меда, 3 ядра грецких орехов, 1 йогурт.

Яблоко и грушу очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками, смешивают с очищенным и нарезанным киви, заправляют медом и йогуртом. Сверху посыпают нарезанными ядрами грецких орехов.

♦ ***Салат из сладкого перца и йогурта.*** *2 стручка сладкого перца, 1 огурец, 1 баночка йогурта, пучок укропа и петрушки.*

Перец моют, очищают от семян и сердцевины, режут соломкой. Огурец также моют, очищают, режут соломкой, добавляют к перцу, туда же кладут нарезанную зелень. Салат заправляют йогуртом или кефиром.

♦ ***Салат из огурцов с простоквашей.*** *2 огурца, пучок укропа и петрушки, 3 листа салата, 1/3 стакана нежирной простокваши.*

Огурцы моют, чистят, режут кубиками, к ним добавляют нарезанные листья салата и зелень, сверху заливают простоквашей.

♦ ***Свекла с лимонным соком.*** *1 свекла, 1/4 лимона, 2 ст. ложки сметаны.*

Свеклу тщательно моют, очищают от кожуры, натирают на терке, заливают соком лимона и заправляют сметаной. По вкусу можно добавить немного сахара.

♦ ***Салат свекольный с сухофруктами.*** *1 свекла, 1 морковь, 3 кураги, 4 чернослива, 5 ядер грецких орехов, 10 ядер миндальных орехов, 3 ст. ложки сметаны.*

Свеклу и морковь моют, варят, остужают, очищают от кожуры, затем натирают на терке. Сухофрукты моют, затем кладут в кипяток на 15 мин, после чего нарезают и добавляют к натертым свекле и моркови. Туда же кладут мелко нарезанные грецкие орехи. Салат заправляют сметаной и перемешивают.

♦ ***Салат морковный с ореховой смесью.*** *1 морковь, 5 ядер грецких орехов, 10 орехов кешью, 10 орехов арахиса, 1 яблоко, 2 ст. ложки сметаны.*

Морковь, яблоко моют, чистят и натирают на терке. Ядра орехов мелко нарезают и смешивают с морковью. В смесь добавляют сметану.

♦ ***Фруктовый салат с творогом.*** *200 г нежирного рассыпчатого творога, 1 сладкое яблоко, 2 желтые сливы, 2 красные сливы, 1 банан, йогурт.*

Фрукты моют, яблоко очищают от кожуры, сердцевины и косточек, банан – от кожуры, сливы – от косточек. Затем фрукты мелко нарезают, смешивают с творогом и йогуртом.

♦ ***Творог с луком и зеленью.*** *200 г творога, 1 маленькая головка лука, пучок укропа и петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, щепотка черного перца, 1 ст. ложка растительного масла.*

Луковицу очищают, нарезают тонкими кольцами, смешивают с творогом, поливают лимонным соком, посыпают черным перцем, заливают растительным маслом.

♦ ***Салат из творога и картофеля.*** *1 картофель, 200 г рассыпчатого творога, 2 огурца, 5 веточек укропа, 2 ст. ложки сметаны нежирной.*

Огурцы моют, чистят, также режут на кубики. Картофель моют, варят «в мундире» до готовности, очищают от кожуры, режут на мелкие кубики. Овощи смешивают с нарезанной зеленью, творогом и сметаной.

♦ ***Свекла с творогом.*** *1 свекла, 200 г нежирного рассыпчатого творога, 4 чернослива без косточек, 1 баночка йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, пучок укропа.*

Свеклу моют, варят, остужают, очищают от кожуры, натирают на терке, слегка посыпают сахаром, поливают лимонным соком, смешивают с нарезанной зеленью, творогом. Затем поливают смесь йогуртом.

♦ ***Творог со сладким перцем.*** *200 г творога, 2 сладких перца, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны нежирной, 3 веточки петрушки.*

Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими полосками. Творог смешивают с перцем, поливают соком лимона, посыпают нарезанной петрушкой и заправляют сметаной.

♦ ***Творог с баклажаном.*** *1 баклажан, 200 г творога, пучок петрушки и укропа, 1 ч. ложка лимона, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

Баклажан моют, очищают от кожуры, готовят в пароварке (или в духовке) до мягкости, затем мелко нарезают и смешивают с творогом, мелко нарезанной зеленью. Смесь поливают лимонным соком, заправляют простоквашей.

♦ ***Салат с брынзой.*** *200 г брынзы, 1 большое зеленое яблоко, 1 яйцо, горсть орехов арахиса, 2 ст. ложки сметаны.*

Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, очищают от кожуры, отделяют желток от белка. Белок натирают на терке. Брынзу нарезают мелкими кубиками, делят на две части, нижнюю часть выкладывают в посуду, смазывают частью сметаны. Яблоки моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками. Посыпают половиной белка, следующий слой – половина натертого яблока, яблочный слой смазывают сметаной. Снова выкладывают нарезанную брынзу (оставшуюся часть), натертый белок и яблоко, заливают оставшейся сметаной. Орехи протирают и посыпают сверху салат.

♦ ***Хурма с яблоками.*** *1 хурма, 1 яблоко, $^1/_4$ лимона, 1 баночка йогурта.*

Хурму моют, разрезают пополам, а затем режут на тонкие кружки. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают тонкими ломтиками. Фрукты смешивают, заливают лимонным соком, добавляют йогурт.

♦ ***Салат из помидоров и брынзы.*** *2 помидора, 50 г нежирной брынзы, веточка укропа и петрушки, черный перец молотый.*

Брынзу мелко крошат, перчат, добавляют мелко нарезанные укроп и петрушку, тщательно перемешивают. Помидоры моют, опускают в кипяток и осторожно снимают кожицу, затем срезают верхушку помидоров, удаляют семена и жидкость, в середину кладут брынзу с зеленью.

♦ ***Брокколи под сырным соусом.*** *3 соцветия брокколи, 50 г натертого нежирного сыра, $^1/_2$ стакана молока, веточка укропа.*

Готовят сырный соус: нагревают молоко, кладут в него натертый сыр, помешивают, пока он не расплавится, затем снимают с огня, массу перемешивают и добавляют в нее нарезанный укроп. Брокколи моют, кладут в кипящую воду и варят 10 мин, затем вынимают из отвара, кладут на дуршлаг, чтобы стекла вода. Отваренные брокколи поливают сырным соусом.

♦ ***Пита с морковью и капустой.*** *1 пита, 2 листа пекинской капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корень петрушки, $^1/_3$ корня хрена, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Пита – арабская лепешка, при надрезе которой появляется «кармашек» для начинки. Вместо питы можно использовать простую булку, из которой вынимается мякоть. Морковь и корень петрушки моют, очищают, нарезают, отваривают, натирают на терке, добавляют натертый хрен. Лук мелко режут и пассеруют, затем добавляют к натертой моркови и петрушке, смешивают с нарезанными листьями капусты. Массу перемешивают и кладут в питу в качестве начинки.

♦ ***Салат из репы и моркови.*** *1 репа, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зеленого лука, сок от $^1/_8$ лимона.*

Репу, морковь, яблоко моют, чистят, натирают на терке, добавляют нарезанный зеленый лук, заправляют маслом, солят, перемешивают. Чтобы яблоки не темнели, салат поливают лимонной кислотой.

♦ ***Суфле яблочно-морковное.*** *1 морковь, 1 яблоко, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока.*

Морковь моют, чистят, нарезают кусочками и тушат в молоке до мягкости. Яблоки моют, очищают, мелко режут и вместе с тушеной морковью взбивают блендером. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток соединяют с морковно-

яблочной смесью. Отдельно взбивают белок, а затем постепенно вливают его в массу. Полученную смесь выкладывают в форму, доводят до готовности на пару или в духовке при температуре 180 ˚С в течение 30 мин.

♦ ***Салат из цветной капусты.*** *Несколько соцветий цветной капусты, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 веточки укропа, $^1/_2$ ч. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла.*

Морковь моют, очищают и шинкуют. Цветную капусту разбирают на соцветия, несколько из них припускают 3 мин в подсоленном кипятке. Перец болгарский моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими кольцами. Все компоненты смешивают, добавляют нарезанный укроп, солят, поливают лимонным соком и растительным маслом, снова перемешивают.

♦ ***Салат огуречный с цветной капустой.*** *3 огурца, 2 соцветия цветной капусты, 1 морковь, 1 маленькая головка лука, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона.*

Отделяют соцветия цветной капусты, опускают в соленый кипяток на 3 мин, затем вынимают из воды, дают остыть и нарезают. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с капустой, к ним добавляют нарезанный огурец и лук. Компоненты соединяют, отваривают капусту, морковь, нарезают, затем добавляют подготовленные огурец и лук, смешивают. Смесь заливают соусом из сока лимона, растительного масла.

♦ ***Салат из тунца и стручковой фасоли.*** *200 г тунца отварного, 1 отварной картофель, 50 г стручковой зеленой фасоли, 1 филе анчоуса, 1 ч. ложка оливкового масла, $^1/_2$ ч. ложки лимонного сока, 1 фиолетовая луковица.*

Тунец отварной разминают вилкой. Стручковую фасоль отваривают, нарезают кусочками. Отварной картофель нарезают на кубики, луковицу режут кольцами. Готовят заправку: анчоус, оливковое масло, сок лимона взбивают в блендере. Все компоненты смешивают, поливают заправкой.

♦ ***Салат апельсиновый.*** *2 апельсина без кожуры, 1 яблоко, 50 г сока апельсинового, 1 ч. ложка сахара.*

Апельсины чистят, очищают от перегородок, семян и волокон, нарезают на кусочки. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики, смешивают с апельсином. Салат заливают апельсиновым соком, добавляют сахар, смешивают.

♦ ***Салат с тыквой и апельсином.*** *300 г тыквы, 3 листа салата, 2 апельсина. Для соуса: $^1/_3$ лимона, 1 ч. ложка сахара или меда.*

Апельсин моют, очищают от кожуры, делят на дольки, очищают от косточек, перегородок, нарезают на кусочки. Тыкву

моют, чистят, нарезают на кубики, к ней добавляют апельсин. Листья салата моют, подсушивают салфеткой, нарезают. Готовят соус: смешивают сок лимона с медом или сахаром. Все компоненты смешивают с соусом.

♦ ***Салат из стручковой фасоли с кунжутом.*** *600 г стручковой фасоли, 1 головка лука, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ч. ложка натертого имбиря.*

Стручковую фасоль моют, отваривают 10 мин, выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, нарезают. Чеснок и лук очищают, нарезают и жарят на растительном масле, затем овощи вынимают из сковородки и дают стечь маслу. Подготовленные чеснок и лук смешивают со стручковой фасолью, натертым имбирем и семенами кунжута.

♦ ***Салат из шпината.*** *1 пучок листьев шпината, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, $^1/_4$ стакана нарезанных помидоров, 1 красный перец, соль, перец.*

Шпинат моют, нарезают. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают. Помидоры моют, очищают от кожицы, режут на дольки. Смешивают нарезанный шпинат, нарезанный перец и помидоры. Поливают уксусом, оливковым маслом и солят.

♦ ***Фруктовый салат с тыквой.*** *400 г тыквы, 2 яблока, 2 груши, 100 г слив, 1 лимон.*

Фрукты и тыкву моют, очищают, нарезают кубиками или шинкуют на терке. Компоненты смешивают, добавляют лимонный сок.

♦ ***Салат с брынзой.*** *4 помидора, 1 головка лука, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, 25 г брынзы.*

Помидоры, луковицу, огурец нарезают и смешивают, к ним добавляют натертую брынзу и заливают растительным маслом.

♦ ***Салат морковный.*** *2 моркови, 2 яблока, $^1/_3$ лимона, 2 ст. ложки меда.*

Морковь, яблоки очищают. На терке натирают яблоки, морковь, смешивают, добавляют лимонный сок и мед.

♦ ***Салат из петрушки и зеленого лука.*** *5 стеблей зеленого лука, 2 пучка петрушки, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла.*

Стручки лука промывают, нарезают. Петрушку моют и тоже нарезают, смешивают с луком, слегка солят и выдерживают 5 мин. Лимон моют, очищают от кожуры и косточек, нарезают кубиками, добавляют к зелени. Салат заправляют маслом.

♦ ***Салат с орехами и йогуртом.*** *Пучок листового салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки нарезанных грецких*

орехов, 2 ст. ложки йогурта, зелень.

Салатные листья моют, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, нарезают полосками, добавляют орехи, йогурт, нарезанную зелень и заправляют оливковым маслом.

♦ ***Салат из помидоров с творогом и чесноком.*** *3 помидора, 200 г рассыпчатого творога, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Помидоры моют, очищают от кожицы (обдав предварительно кипятком), нарезают дольками, смешивают с рассыпчатым творогом, мелко нарезанным чесноком. Все компоненты смешивают и заливают оливковым маслом.

♦ ***Салат с чечевицей и мясом.*** *300 г зеленой чечевицы, 100 г отварного мяса курицы, 70 г брынзы, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Чечевицу моют и отваривают в подсоленной воде, остужают. Мясо курицы отваривают, нарезают на маленькие кубики, смешивают с нарезанным зеленым луком, натертым чесноком. Добавляют смесь к чечевице, заправляют соевым соусом и оливковым маслом, а сверху посыпают нарезанной брынзой.

♦ ***Салат из белой фасоли и огурца.*** *400 г белой фасоли, 2 огурца, 80 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки.*

Фасоль моют, заливают кипятком (с покрытием верхнего слоя) и дают настояться, пока она не впитает воду. Затем фасоль заливают снова водой и варят до мягкости. Огурцы моют, чистят, нарезают кубиками. Лук чистят, нарезают, соединяют с огурцом и фасолью, заправляют маслом, посыпают нарезанной зеленью, перемешивают.

♦ ***Салат из чечевицы и тофу.*** *$1^1/_2$ стакана коричневой чечевицы, 300 г тофу, 1 ст. ложка соевого соуса, 4 головки лука, 4 моркови, 2 красных сладких перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 л овощного бульона или воды, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка молотого черного перца.*

Тофу нарезают кубиками, смешивают с соусом. Лук чистят, нарезают кубиками. Морковь моют, чистят, режут тонкими кружочками, перец моют, очищают от сердцевины и режут полосками. Разогревают растительное масло, в него кладут сначала нарезанный лук, затем морковь и перец, обжаривают, добавляют тофу, слегка обжаривают, затем перемешивают, дают остыть и подают, посыпав нарезанным укропом.

♦ ***Салат из зеленой чечевицы с картофелем и маслинами.*** *1 стакан зеленой отваренной чечевицы, 1 картофель, 2 помидора, 1*

головка лука, 200 г маслин без косточек. Для соуса: 1/3 стакана оливкового масла, 1/2 лимона, 1 ст. ложка нарезанных листьев петрушки.

Чечевицу промывают, варят до мягкости, затем чечевицу откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Картофель промывают и варят до готовности в «мундире», затем вынимают из воды, остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Маслины нарезают на мелкие кусочки, соединяют с нарезанным картофелем и чечевицей. Готовят соус: смешивают сок лимона, оливковое масло, нарезанную петрушку. Смесь чечевицы, картофеля, маслин заливают соусом и перемешивают.

♦ ***Салат из зеленой стручковой фасоли.*** *400 г зеленой фасоли, 1/3 чашки нарезанного миндаля, 1 яйцо, 1 стебель сельдерея, 1/2 среднего красного лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/4 стакана воды, 1 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Стручковую фасоль промывают, отрезают концы, отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, затем остужают, тонко нарезают. Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, очищают и натирают на терке (можно использовать только белок). Лук очищают, нарезают кольцами. Готовят маринад: соус смешивают с лимонным соком, в него выкладывают лук и оставляют мариноваться на 1 ч. Стебли сельдерея моют, очищают от верхних волокон, нарезают колечками. Стручковую фасоль перемешивают с сельдереем, замаринованным луком, нарезанным миндалем, оливковым маслом, перемешивают.

♦ ***Салат из стручковой фасоли с мясом.*** *500 г свежей стручковой фасоли, 100 г отварного постного мяса, 1 1/2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 300 г помидоров черри, 50 г зерен кукурузы, 1 ст. ложка винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанных листьев базилика, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Стручковую фасоль промывают, заливают кипящей подсоленной водой, варят 5 мин. Затем фасоль откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, остужают и нарезают на кусочки. Мясо отваривают, нарезают на мелкие кубики. Лук и чеснок очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле. Помидоры промывают, разрезают пополам, добавляют к луку и чесноку вместе с листьями базилика, зернами кукурузы, затем перемешивают, остужают. Помидорно-луковую смесь после охлаждения соединяют с мясом и стручковой фасолью, поливают оливковым маслом.

Закуски и гарниры

В качестве закусок и гарниров полезно использовать овощи. Для того чтобы овощи не теряли свой цвет, их поливают лимонным соком. Лучше всего овощи готовить на пару, варить, тушить или запекать в духовке. Готовят овощи в закрытой посуде – так сохраняется больше витаминов, однако цвет лучше сохраняется, если готовить в открытых кастрюлях. При припускании вода должна на сантиметр возвышаться над овощами. При варке овощи лучше опускать в кипящую воду, при тушении – в разогретое растительное масло. При тушении слегка обжаренные в растительном масле овощи заливают молоком, сметаной, водой, соком, овощным бульоном. Наиболее полезны овощные гарниры из смеси разных овощей. Отвар из-под овощей подходит для первых блюд, каш, соусов. Отваренные овощи могут использоваться для запеканок, рулетов, в качестве начинки для пирожков, оладьев, зраз. В качестве гарниров и закусок для снижения холестерина подходят блюда из круп и макаронных изделий. Крупы предварительно вымачивают несколько часов.

♦ ***Икра из моркови.*** *4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка оливкового масла.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицы очищают и нарезают кубиками. Овощи смешивают, выкладывают в разогретое подсолнечное масло, добавляют томатную пасту и тушат до мягкости. Блюдо подают холодным и горячим.

♦ ***Кабачковая икра.*** *2 кабачка, 1 головка лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 морковь.*

Кабачок моют, очищают от кожуры, семян, сердцевины, натирают на крупной терке. Морковь тоже моют, очищают и натирают на терке, затем все компоненты смешивают с нарезанным луком и припускают на малом огне до размягчения вместе с томатной пастой.

♦ ***Икра из баклажанов.*** *1 баклажан, 1 головка лука, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла.*

Баклажан моют, очищают от кожуры, натирают на терке, складывают в кастрюлю в разогретое растительное масло. К баклажанам добавляют натертую на терке морковь и нарезанный лук. Овощи тушат до мягкости с добавлением томатной пасты.

♦ ***Икра из смеси овощей.*** *1 баклажан, 1 морковь, 1 помидор, 1 луковица, 1 перец болгарский, 1 кабачок, 200 г тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томатной пасты.*

В кастрюлю наливают растительное масло. Помидоры очищают от кожицы, нарезают кольцами, лук тонко шинкуют, баклажаны освобождают от кожуры и режут на маленькие кубики, перец очищают от сердцевины и семян, мелко режут. Морковь и тыкву чистят, натирают на терке. Все компоненты смешивают и кладут в кастрюлю в разогретое масло. Добавляют томатную пасту. Овощную смесь тушат на малом огне.

♦ ***Тушеная морковь с яблоками и сухофруктами.*** *1 морковь, 1 яблоко, 30 г кураги, 30 г изюма без косточек, 30 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла.*

Сухофрукты моют, кладут в кипяток и дают настояться несколько минут. Морковь и яблоки моют, чистят, натирают на терке, высыпают в кастрюлю и ставят на маленький огонь, готовят в собственном соку, постоянно помешивая. Когда морковь станет мягкой, к ней добавляют промытые и распаренные в кипятке изюм и нарезанную курагу.

♦ ***Ракушки с овощами.*** *100 г крупных ракушек (макаронные изделия), 1 сладкий перец, 1 головка лука, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 3 листа цветной капусты.*

Ракушки отваривают в соленой воде, откидывают в дуршлаг и дают стечь воде. Лук нарезают мелкими кубиками, морковь моют, чистят, натирают на терке, листья капусты промывают, мелко шинкуют. Овощи выкладывают в разогретое растительное масло, тушат вместе с томатной пастой на маленьком огне. Готовые овощи смешивают с ракушками.

♦ ***Лапша с маслинами.*** *100 г макаронных изделий, 1 помидор, 1 сладкий перец, 6 маслин, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Лапшу отваривают, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, выкладывают в разогретое масло. Помидор моют, очищают, нарезают тонкими дольками, соединяют с лапшой. Перед подачей блюдо посыпают нарезанными маслинами.

♦ ***Паста с сельдереем.*** *100 г пасты, 3 стебля сельдерея, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Пасту отваривают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, затем укладывают в разогретое растительное масло. Стебли и листья сельдерея моют, очищают от кожицы, нарезают кусочками, смешивают с пастой и готовят на малом огне несколько минут.

♦ ***Вермишель с фетой.*** *100 г вермишели, 50 г феты, пучок укропа, 2 ст. ложки растительного масла.*

Вермишель варят, вынимают, сушат, затем кладут в разогретое на сковороде масло, оставляют на малом огне, сверху посыпают фетой, нарезанным укропом, после чего сразу подают к столу.

♦ ***Макароны с помидорами и отварной рыбой.*** *100 г макаронных изделий (желательно, «нудель» или лапша), 1 помидор, 100 г отварного рыбного филе, 1 ст. ложка растительного масла.*

Макаронные изделия отваривают, вынимают, обсушивают. Помидоры на пару секунд опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками. Отварную рыбу разминают вилкой. Макаронные изделия солят, перемешивают с помидорами и рыбой.

♦ ***Голубцы с рисово-овощным фаршем.*** *8 листов капусты белокочанной, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 помидор, 50 г репы, 5 веточек укропа, 50 г риса, 2 ст. ложки растительного масла.*

Рис моют, заливают холодной водой, оставляют на несколько часов, затем воду сливают, отваривают и промывают водой. Листья капусты разделяют, промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем дают стечь воде. Коренья и овощи моют, чистят, мелко нарезают и варят в малом количестве воды до готовности, затем остужают, протирают в пюре, добавляют томатную пасту и тушат несколько минут. Овощное пюре смешивают с готовым рисом, добавляют раздавленный помидор. Полученный фарш кладут в листья капусты и заворачивают. Готовые голубцы укладывают в противень, заливают их водой, ставят в духовку на 15 мин при температуре 160 °С.

♦ ***Творожно-гречневые зразы.*** *100 г дробленой гречневой крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.*

Замачивают гречневую крупу на несколько часов. Затем воду сливают, крупу промывают, заливают водой и варят до готовности, затем разминают в пюре. Соединяют творог, яйцо, сахар, массу перемешивают, смешивают с гречневым пюре и формируют зразы. В емкость наливают воду и кипятят ее, устанавливают дуршлаг или пароварку, укладывают туда зразы и доводят до готовности.

♦ ***Творожное суфле с яблоками.*** *5 ч. ложек манной крупы, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки молока, 25 г творога рассыпчатого, 1 яйцо.*

Морковь и яблоко моют, очищают, натирают на терке, заливают малым количеством воды, тушат на маленьком огне около 10 мин, помешивая. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Нежирный творог протирают, в него добавляют желток, все компоненты перемешивают. Белок взбивают и вводят в творожную массу. Смесь выкладывают в форму, ставят на водяную баню и готовят на пару около 5-10 мин.

♦ ***Творожная запеканка с тыквой и грушей.*** *150 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, 100 г тыквы, 1 груша, $^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо, щепотка корицы и ванили.*

Молоко доводят до кипения, в него, постоянно помешивая, всыпают манную крупу и варят несколько минут. Тыкву и грушу моют, очищают от кожуры и семян, натирают на мелкой терке, добавляют в манную кашу, туда же добавляют натертую грушу, вбивают яйцо, ваниль, корицу. Все компоненты перемешивают, укладывают в форму, выпекают в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Брынза с зеленью.*** *2 ст. ложки натертой брынзы, 50 г нежирной сметаны, 1 ч. ложка оливкового масла, 3 листа салата, 3 стебля зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1 сухарик.*

Натертую брынзу перемешивают с нежирной сметаной, добавляют оливковое масло, нарезанную зелень. Салатные листья моют, осушают салфеткой, нарезают, перемешивают с брынзовой смесью, сверху посыпают толчеными сухарями.

♦ ***Фаршированный творогом авокадо.*** *1 авокадо, 1 стебель сельдерея, 1 огурец, 5 ст. ложек густого творога.*

Авокадо моют, очищают, разрезают пополам вдоль, вынимают косточку. Стебель сельдерея моют, очищают от кожицы, разрезают на мелкие кусочки, соединяют с нарезанным огурцом и творогом. Овощным фаршем начиняют половинки авокадо.

♦ ***Голубцы с рисом и курицей.*** *8 листов белокочанной капусты, 100 г риса, 100 г вареного филе курицы, 1 ст. ложка растительного масла.*

Рис заливают холодной водой на несколько часов, затем промывают, снова заливают водой и отваривают. Капустные листья промывают и опускают в кипяток на несколько минут, затем вынимают и выкладывают в дуршлаг и дают стечь воде. Отварное мясо курицы протирают, затем смешивают с рисом. Фарш выкладывают ложкой на капустный лист, затем лист заворачивают, укладывают в разогретое растительное масло, добавляют овощной бульон и тушат до готовности.

♦ ***Вареники ленивые из творога.*** *20 г муки, 100 г творога, 1 яйцо.*

Творог протирают, смешивают с мукой, яйцом, сахаром. Творожную массу скатывают в колбаску, режут на кружочки, кладут в кипящую подсоленную воду.

♦ ***Капустные котлеты.*** *10 листов капусты, 2 яблока, 1 яйцо, 20 г сухарей.*

Яблоки моют, очищают от кожуры, натирают на терке, отжимают сок. Жмых соединяют с нарезанными листьями капусты. Яблоки и капусту тушат вместе до готовности, затем остужают. В остуженную массу добавляют яйцо, солят, перемешивают, формируют котлеты, обваливают в

раздолбленных сухарях, готовят в пароварке несколько минут.

♦ ***Котлеты рыбные.*** *100 г филе рыбы, 1 яйцо, 1 головка лука.*

Яйцо отваривают, очищают от скорлупы. Филе рыбы припускают в воде, затем охлаждают, дважды пропускают через мясорубку вместе с отваренным яйцом и луком, формируют котлеты и варят на пару. Подают в горячем и холодном виде.

♦ ***Мидии с картофелем.*** *100 г мидий, 2 картофеля.*

Мидии моют, варят. Картофель моют, отваривают в «мундире», затем остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками, смешивают с мидиями.

♦ ***Запеканка из морской капусты.*** *100 г морской капусты, 15 г черствого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока.*

Морскую капусту очищают от грубых включений, отваривают в воде до готовности. Сухари замачивают в молоке, вместе с морской капустой перекручивают через мясорубку. Яйцо разбивают в чашку, отделяют желток и белок. Белок взбивают, желток добавляют к перекрученной массе. В смесь добавляют взбитый белок, тщательно перемешивают. Массу кладут в форму, ставят в духовку, разогретую до температуры 160 °С, на 15 мин.

♦ ***Мидии с рисом.*** *50 г мидий, 50 г риса, 1 помидор, 1 ч. ложка растительного масла.*

Мидии промывают, варят для готовности, нарезают. Рис вымачивают в воде 30 мин, затем отваривают, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Затем рис смешивают с нарезанными помидорами и мидиями.

Крупяные блюда

Из круп можно варить не только каши, но и делать пудинги, запеканки, крупеники. При повышенном холестерине готовят каши на нежирном мясном и овощном бульоне, обезжиренном молоке, воде. При приготовлении крупяных блюд крупу предварительно замачивают на несколько часов в холодной воде. Чтобы каша была рассыпчатой, крупу слегка поджаривают перед варкой (без масла). Чтобы каша была вязкой, крупу варят сначала в кипящей воде на медленном огне.

♦ ***Гречневая каша на овощном бульоне.*** *200 г гречневой крупы, 200 г овощного бульона, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают в холодной воде не 3 часа, затем воду сливают, добавляют овощной бульон и варят на медленном огне до готовности. Перед подачей поливают растительным маслом.

♦ ***Гречневая каша с молоком.*** *200 г гречневой крупы, 200 г обезжиренного молока, 1 ч. ложка сахара.*

Гречневую крупу вымачивают в холодной воде 3 часа, затем воду сливают, добавляют обезжиренное молоко, сахар и варят до готовности.

♦ ***Котлеты из пшена и картофеля.*** *1 картофель, 50 г пшена, $^1/_3$ стакана молока, 1 яйцо, 1 кусок черствого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла.*

Пшено перебирают, промывают, оставляют в холодной воде на 3 часа, затем воду сливают. Пшено заливают горячим молоком, варят кашу на медленном огне до густоты. Картофель моют, очищают, варят до мягкости, остужают, затем разминают до состояния пюре, добавляют в него яйцо. Массу перемешивают с остывшей пшенной кашей и формируют котлеты. Черствый хлеб размалывают, в нем обваливают котлетки и запекают в духовке при температуре 180 °С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная молочная каша с малиной.*** *80 г овсяной крупы «Геркулес», $^1/_2$ стакана молока, 30 г малины (свежей или мороженой), 1 ч. ложка сахара.*

Овсяную крупу засыпают в кипящую воду и варят 5 мин, затем добавляют кипящее молоко и варят до готовности, добавив сахар и помешивая. В конце варки добавляют малину.

♦ ***Овсяная молочная каша с сухофруктами.*** *80 г овсяных хлопьев «Геркулес», $^1/_2$ стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 4 шт. чернослива без косточек, 2 шт. кураги, 1 ложка изюма без косточек.*

Сухофрукты промывают, кладут в кипяток на несколько

минут, затем вынимают и остужают. Хлопья засыпают в кипящее молоко, варят до готовности. Сухофрукты выкладывают в готовую кашу.

♦ ***Ячневая каша с кабачком.*** *100 г ячневой крупы, 1 молодой кабачок, 1 стакан молока.*

Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики. Ячневую крупу заливают молоком на несколько часов, затем промывают, варят на маленьком огне вместе с крупой.

♦ ***Пшенная молочная каша с творогом и малиной.*** *1 стакан пшенной крупы, 1 стакан молока, 200 г творога, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.*

Крупу промывают, заливают водой и оставляют в ней на 3 часа. Затем воду сливают, к крупе добавляют молоко и варят до готовности, остужают, смешивают с нежирным творогом, добавляют малину.

♦ ***Клецки из гречневой крупы.*** *50 г гречневой крупы, ^{1} /3 стакана молока, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Гречневую крупу засыпают в кипящее молоко, добавляют сахар, варят густую кашу. Кашу охлаждают, туда вбивают яйцо, тщательно вымешивают, формируют клецки. Кипятят воду, опускают в него клецки, варят до того момента, пока клецки не всплывут, затем их вынимают шумовкой, поливают растительным маслом. Подают со сметаной.

♦ ***Котлеты из гречневой крупы.*** *50 г измельченной гречневой крупы, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, 2 сухаря, 2 ч. ложки масла.*

В молоке варят измельченную гречневую крупу. К каше добавляют яйцо, туда же добавляют перекрученный, замоченный в молоке хлеб, тщательно перемешивают, формируют котлеты, затем выкладывают их в горячее масло, слегка обжаривают с двух сторон и тушат 15 мин.

♦ ***Пудинг из фасоли.*** *100 г фасоли, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, 2 ч. ложки масла.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Фасоль варят до мягкости, разминают, в смесь добавляют желток. Белок взбивают, вводят в фасолевую массу, перемешивают. Массу выкладывают на противень, ставят в духовку при температуре 180 ˚С или готовят на водяной бане или в пароварке.

♦ ***Овсяный пудинг с яблоками.*** *50 г овсяной крупы, 1 яблоко, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, 1 ч. ложка масла.*

Овсяную крупу всыпают в горячее молоко, варят густую кашу, постоянно помешивая. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и семян, натирают на крупной терке, кладут в кашу. Туда добавляют взбитое яйцо. Массу тщательно перемешивают,

затем выкладывают на противень или запекают в духовке при температуре 180 ˚С.

♦ ***Овсяный пудинг с творогом.*** *100 г овсяной крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 яблоко, 50 г творога, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка масла.*

Овсянку всыпают в кипящее молоко, варят кашу. Густую кашу перемешивают с натертым на терке яблоком и творогом. В массу добавляют желток, а затем вмешивают предварительно взбитый белок. Смесь выкладывают на противень и запекают в духовке при температуре 18 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Гречневая овощная запеканка.*** *100 г гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 морковь, 3 соцветия цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Гречневую крупу всыпают в горячее молоко и варят густую кашу. Морковь натирают на терке и отжимают сок. Капусту отваривают, остужают, выкладывают на противень, дают стечь жидкости и нарезают на мелкие кусочки. Соединяют кашу и овощи, перемешивают. Яйцо разбивают и выливают в миску, делят на желток и белок. Сначала желток вмешивают в гречневую массу, туда же постепенно вмешивают взбитый белок. Массу выпекают в духовке при температуре 160 ˚С или варят на пару. При другом варианте в кашу добавляют желток и взбитый белок, смесь кладут слоями с овощами и выпекают в духовке.

♦ ***Гарнир из каштана.*** *300 г каштановых бобов, 1 го ловка лука, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка растительного масла, 1 веточка тимьяна, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Каштановые бобы промывают и отваривают до мягкости. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют лавровый лист и тимьян, обжаривают еще 1 мин, затем добавляют к чечевице, солят, перемешивают, добавляют сливочное масло.

♦ ***Чечевица по-восточному.*** *300 г коричневой чечевицы, 3 зубца чеснока, 1/2 ч. ложки тертого имбиря, щепотка тмина, щепотка куркумы, 750 мл воды.*

Коричневую чечевицу промывают, заливают водой на несколько часов, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Варят вместе с имбирем, размятым чесноком, затем разминают до образования пюре, добавляют тмин, куркуму.

♦ ***Бобы с орехами.*** *250 г бобов, 1/2 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы.*

Бобы перебирают, замачивают в кипятке, пока не впитает воду, затем фасоль заливают водой снова и варят до мягкости, откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару. Лук, чеснок очищают и перекручивают с ядрами грецких орехов, кинзой, получают

орехово-луковую пасту. Бобы смешивают с ореховой пастой, добавляют немного бобового отвара.

♦ ***Пшенная каша с черносливом и изюмом.*** *100 пшенной крупы, 4 шт. чернослива без косточек, горсть изюма без косточек, 1 ч. ложка растительного масла, 300 мл воды.*

Пшенную крупу заливают водой и дают постоять несколько часов, затем промывают, соединяют с промытым черносливом и изюмом, заливают кипятком и варят до готовности, в конце приготовления добавляют растительное масло. Затем кастрюлю с кашей закрывают крышкой, встряхивают, укрывают полотенцем и дают каше напариться.

♦ ***Гречневая каша с изюмом.*** *100 г гречневой крупы, горсть изюма, 1 ч. ложка растительного масла, 300 мл обезжиренного молока.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, добавляют промытый изюм, отваривают в молоке, вливают растительное масло, закрывают крышкой и встряхивают, потом укрывают полотенцем и дают напариться.

♦ ***Ячневая каша с морковью.*** *100 г ячневой крупы, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 300 мл воды.*

Ячневую крупу замачивают на несколько часов, промывают. Морковь моют, чистят, натирают на терке, добавляют к ячневой крупе, перемешивают. Варят до готовности, в конце приготовления добавляют растительное масло.

♦ ***Мюсли с фруктами и орехами.*** *1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 100 г ядер грецких орехов, 50 г миндальных орехов, 6 шт. кураги, 5 шт. чернослива без косточек, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко.*

Курагу и чернослив моют, заливают кипятком и оставляют напариваться. Овсяные хлопья подсушивают в духовке, остужают, смешивают с орехами, нарезанной курагой и черносливом, натертым яблоком, перемешивают с медом.

♦ ***Ризотто с овощами.*** *100 г риса, 3 моркови, 3 репы, 1 лук-шалот, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 л овощного бульона, 100 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка семян кунжута, 3 ст. ложки сметаны.*

Рис промывают, засыпают в сковороду, обжаривают немного, добавляют вино, тушат несколько минут, затем вливают овощной бульон, продолжают готовить еще 15 мин, добавляют сметану и тушат 10 мин.

Морковь, репу моют, очищают от кожуры, нарезают вместе с луком-шалотом и репчатым луком, кладут в нагретое растительное масло в сковороду с высоким бортиком, обжаривают 5 мин, солят, перчат. Семена кунжута добавляют в

ризотто, перемешивают с овощами, затем оставляют на маленьком огне несколько минут.

♦ ***Спаржа с тофу в соевом соусе.*** *200 г спаржи, 100 г тофу, 2 стебля зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса.*

Тофу обжаривают до золотистой корочки в растительном масле, затем вынимают. В том же масле обжаривают нарезанные чеснок и спаржу. Соевый соус смешивают со столовой ложкой воды, затем смесь вливают к чесноку, продолжают тушить до готовности спаржи. Потом остужают и смешивают с тофу.

♦ ***Чечевичные оладьи.*** *200 г чечевицы, 100 г творога, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа, 1 яйцо.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Чечевицу промывают, замачивают в воде на 2 ч, потом варят до полного размягчения, разминают в пюре, солят. К размятой чечевице добавляют творог, в массу вводят взбитый белок, перемешивают. Оладьевую массу выкладывают ложкой на сковородку с разогретым маслом, обжаривают с двух сторон, при подаче посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Рис с сухофруктами.*** *100 г риса длиннозернистого, 6 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко, 20 г изюма, $^1/_2$ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Рис замачивают в большом количестве холодной воды, промывают несколько раз, затем заливают водой, доводят до кипения, добавляют сахар, растительное масло, варят до полуготовности. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, натирают на терке. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на несколько минут, мелко нарезают. Фрукты смешивают с рисом, тушат еще несколько минут.

♦ *Стручки фасоли с овощной смесью. 500 г стручковой фасоли, 1 морковь, 2 соцветия цветной капусты, 1 молодой кабачок, 2 ст. ложки томатной пасты, $^1/_2$ стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла.*

Морковь и кабачок моют, очищают от кожуры, кабачок очищают также от сердцевины и семян, нарезают. Капусту моют и нарезают на маленькие кусочки. Овощи смешивают с промытой стручковой фасолью, добавляют томатную пасту, закрывают крышкой и тушат на маленьком огне до готовности, в конце заправляют растительным маслом.

♦ ***Рисово-творожный рулет.*** *150 г творога, 50 г риса длиннозернистого, $^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла.*

Рис заливают водой, держат несколько часов, затем

промывают, заливают кипящим молоком, варят густую кашу на медленном огне. Творог протирают. Яйцо разбивают, делят на желток и белок. В остывшую рисовую кашу добавляют яйцо, перемешивают. Массу кладут на противень ровным слоем около 1 см, сверху выкладывают творог. Постепенно приподнимая края рисового слоя, складывают их с двух сторон над творогом. Сверху рисовый рулет смазывают сметаной и запекают в духовке при температуре 160 °С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная каша с молоком.*** *150 г овсяной крупы, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, $^1/_3$ стакана воды, 1 ч. ложка масла.*

Овсяную крупу всыпают в горячее молоко, смешанное с водой, доводят до кипения и варят до густоты. После варки к каше добавляют молоко.

♦ ***Рассыпчатая ячневая каша.*** *80 г ячневой крупы, $^1/_2$ стакана воды, 2 ч. ложки растительного масла.*

Ячневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, заливают кипятком. При варке к каше добавляют 1 ст. ложку растительного масла, варят на маленьком огне до полного разваривания. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу перед варкой на 5 мин ставят в разогретую духовку при температуре 160 °С. В готовую кашу добавляют растительное масло.

♦ ***Пшенные биточки.*** *50 г пшена, 1 картофель, $^1/_3$ стакана молока, 1 яйцо, 1 сухарь, 1 ст. ложка масла.*

Пшено перебирают, промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем воду сливают, пшено заливают горячим молоком, варят кашу. Картофель моют, очищают, нарезают и варят, разминают до состояния пюре, добавляют в него яйцо, перемешивают с пшенной кашей и формируют биточки. Сухарь размалывают, в нем обваливают биточки и запекают в духовке при температуре 18 °С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная каша с черносливом.*** *50 г овсяных хлопьев «Геркулес», $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка масла, 4 шт. чернослива без косточек.*

Хлопья засыпают в кипящую воду, варят 3 мин, затем добавляют кипящее молоко, варят до готовности. Чернослив промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем мелко нарезают, кладут в кашу, добавляют сахар, варят еще 5 мин, добавляют масло.

♦ ***Рисовая каша с кабачком.*** *100 г риса, 1 молодой кабачок, 1 стакан воды, 1 стакан молока.*

Рис промывают, заливают водой, ставят варить. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют к рису, туда же наливают молоко, солят и варят до

готовности риса.

♦ ***Пшенная каша с творогом.*** *1 стакан пшенной крупы, 200 г творога, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.*

Крупу промывают, заливают водой в соотношении 1: 3, варят 15 мин до полуготовности, затем к каше добавляют творог, растительное масло, сахар и продолжают варить еще 15 мин.

Супы

Для тех, кто страдает от повышенного холестерина, больше всего подходят овощные супы на воде или обезжиренном молоке. Для диетических супов выбирают свежие или замороженные овощи. Если используются овощи замороженные, их кладут в кипящую воду или молоко, предварительно не размораживая. В качестве заправки используется растительное масло, сметана обезжиренная, молоко, овощной сок, томатная паста.

♦ ***Куриный суп-пюре.*** *100 г куриной грудки, 1 морковь, 1 картофель, 1 корень сельдерея.*

Мясо промывают, варят до готовности вместе с морковью, корнем сельдерея, картофелем. Затем взбивают до состояния пюре.

♦ ***Уха из хека.*** *2 рыбины хека, 1 морковь, 1 картофель, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 4 веточки укропа и петрушки.*

Рыбу моют, отделяют голову, плавники, очищают от чешуи, внутренностей, промывают, заливают холодной водой. Отваривают рыбу несколько минут, затем в отвар добавляют картофель, морковь, лук, лавровый лист, варят до мягкости овощей. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп с фрикадельками из судака.*** *200 г филе судака, 1 картофель, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 1 морковь, 1 лавровый лист.*

Рыбное филе промывают, пропускают через мясорубку вместе с луком, вымешивают все компоненты вместе, формируют из массы фрикадельки. Овощи моют, чистят, нарезают, заливают водой, варят несколько минут, затем в овощной кипящий бульон кладут фрикадельки, варят 10 мин. На стол подают уху с фрикадельками.

♦ ***Капустный суп.*** *1 кольраби, 300 г белокочанной капусты, 3 стебля сельдерея, 300 г цветной капусты, 1 головка лука, 1 стакан нежирного молока.*

Кольраби моют, очищают, нарезают кубиками. Стебли сельдерея моют, нарезают. Листья моют, нарезают. Воду доводят до кипения, в нее кладут целую головку очищенного лука, нарезанную капусту, варят 10–15 мин, затем вливают молоко и доводят до кипения.

♦ ***Борщ.*** *300 г капусты, 1 свекла, 1 картофель, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 стебля сельдерея, 1 перец, 3 ст. ложки томата, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Корнеплоды моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Перец очищают от сердцевины, стебли моют, нарезают,

смешивают с нарезанным перцем. В кипящую воду кладут головку лука, смесь нарезанных овощей, варят несколько минут, добавляют томатную пасту и растительное масло.

♦ ***Суп с овсянкой.*** *100 г овсяной крупы, 2 стебля сельдерея, 1 картофель, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г зеленого горошка, пучок зелени.*

Корнеплоды моют, чистят, нарезают на кубики, кладут в кипяток, варят несколько минут. К супу добавляют овсяную крупу, зеленый горошек и варят еще 10 мин. Заправляют растительным маслом.

♦ ***Тыквенный суп.*** *400 г тыквы, 1 морковь, 2 стакана молока.*

Тыкву и морковь моют, очищают, нарезают на кусочки, выкладывают в кипящую воду и варят до мягкости, затем добавляют молоко и варят еще несколько минут. Затем суп остужают, взбивают до состояния пюре.

♦ ***Суп-пюре из кабачков.*** *2 кабачка, 1 картофель, 1 морковь, 1 стакан молока.*

Овощи моют, очищают, нарезают на кубики и варят до готовности, затем добавляют молоко и варят еще несколько минут. Готовый суп взбивают блендером.

♦ ***Томатный суп-пюре.*** *10 крупных помидоров, 3 стебля сельдерея.*

Помидоры и сельдерей моют, пропускают через мясорубку, вливают в кипяток и варят несколько минут.

♦ ***Рисовый суп.*** *50 г риса, 1 картофель, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают через дуршлаг. Корнеплоды моют, очищают от кожуры, нарезают на кубики. Нарезанные овощи всыпают в кипяток и варят с головкой лука и рисом до готовности, затем к супу добавляют зеленый горошек и растительное масло.

♦ ***Суп-пюре из смеси корнеплодов.*** *1 корень петрушки, 1 морковь, 1 картофель, $^1/_3$ корня сельдерея, 1 головка лука репчатого, 2 зеленых стебля сельдерея, 2 ст. ложки масла оливкового, 2 ст. ложки сметаны.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают, добавляют очищенный сельдерей и нарезанный лук, все вместе тушат несколько минут в растительном масле. Затем нарезанные овощи кладут в кипяток. Полученный суп взбивают блендером, подают к столу вместе со сметаной.

♦ ***Суп-пюре из фасоли.*** *100 г фасоли, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 головка лука, 30 г натертой брынзы, 2 ст. ложки растительного масла.*

Корень сельдерея и морковь моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Фасоль моют, заливают кипятком, чтобы он покрыл верхний слой, и дают постоять, пока фасоль не впитает воду. Лук очищают, нарезают. Нарезанный лук, сельдерей, фасоль заливают кипятком, добавляют размягченную фасоль, растительное масло и варят до готовности. Затем суп остужают, перед подачей в него добавляют тертую брынзу.

♦ ***Суп с тофу (творог из сои).*** *1 кабачок, 1 морковь, 1 головка лука, 50 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, на кончике чайной ложки сухого орегано.*

Лук, кабачок, морковь, кабачок очищают, нарезают. В кипяток выкладывают нарезанные овощи, варят до готовности. Суп заправляют растительным маслом и добавляют нарезанный тофу.

♦ ***Суп-пюре бобовый.*** *150 г чечевицы, 100 г фасоли, 1 головка лука, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Чечевицу и фасоль моют, заливают кипятком, оставляют на несколько часов, затем варят до готовности с луковицей, добавляют растительное масло. Готовый суп взбивают блендером.

♦ ***Суп-пюре из круп и фасоли.*** *150 г белой фасоли, 50 г перловки, 50 г риса, пучок зелени, 1 ст. ложка растительного масла.*

Рис и перловку заливают водой, затем промывают в нескольких водах, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Фасоль моют, замачивают в кипятке, пока она не впитает воду, затем соединяют с рисом, заливают снова водой и варят до полной готовности, добавляют растительное масло, взбивают блендером. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Окрошка на отваре шиповника.*** *100 г сухого шиповника, 1 морковь, $^1/_4$ кочана капусты, 0,5 л воды, 5 ст. ложек нарезанной зелени.*

Настаивают шиповник в кипятке 3 часа. Нарезают овощи и зелень. Настоем шиповника заливают нарезанные овощи.

♦ ***Окрошка на квасе.*** *1 редиска, 1 огурец, 1 картофель, 3 стебля зеленого лука, пучок зелени, 1 морковь.*

Морковь и картофель моют, варят в «мундире», остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Редиску, огурец моют, режут мелкими кубиками, смешивают с отваренными овощами, добавляют нарезанный лук и зелень, заливают квасом.

♦ ***Суп с топинамбуром и зеленым луком.*** *500 г топинамбура, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 стебля зеленого лука, 500 г воды.*

Топинамбур моют, очищают от кожуры, нарезают маленькими кубиками. Нарезают лук, соединяют с топинамбуром, пассеруют в растительном масле, затем заливают

кипятком и варят 15 мин, затем взбивают блендером, посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Суп с имбирем.*** *1/3 стакана нарезанного имбиря, 300 г листьев шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 картофель, пучок зелени, 1 морковь, 0,5 л воды.*

Лук чистят, нарезают. В нагретом масле обжаривают нарезанные лук и имбирь, затем заливают кипятком. Шпинат следует нарезать, положить в ту же кастрюлю, добавить очищенный и нарезанный картофель и морковь, довести до кипения, варить на среднем огне 10 мин. Затем кастрюлю снять с огня, суп остудить, взбить блендером. Зелень нарезать, посыпать ею суп.

♦ ***Куриный суп из цветной капусты.*** *200 г филе курицы, 1 картофель, 1 кг цветной капусты, 2 л воды, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 веточки петрушки.*

Варят куриный бульон. Цветную капусту моют, делят на соцветия, нарезают кубиками, заливают кипятком и ставят на огонь. Картофель чистят, нарезают кубиками. Лук очищают, мелко режут, добавляют в суп. Овощи соединяют и варят в бульоне несколько минут, затем в суп добавляют растительное масло, сок лимона. Когда суп будет готов, его посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из спаржи и зеленого горошка.*** *600 г спаржи, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды.*

Спаржу моют, нарезают кусочками, затем заливают кипятком, добавляют растительное масло, варят. Перед подачей добавляют нарезанную зелень.

♦ ***Суп картофельный с нарезанной брынзой.*** *1 картофель, 1 морковь, 100 г нарезанной брынзы, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1,5 л воды.*

Картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, заливают кипятком и варят до мягкости вместе с нарезанной морковью и головкой лука. В конце приготовления посыпают зеленью и нарезанной брынзой.

♦ ***Окрошка на простокваше.*** *200 г простокваши, 2 огурца, 1 редиска, 3 стебля зеленого лука, 70 г зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанной зелени.*

Овощи чистят, нарезают, перемешивают зеленым горошком, заливают простоквашей, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из коричневой чечевицы.*** *300 г коричневой чечевицы, 1 морковь, 1 картофель, 1 головка лука, 1 л овощного бульона, 1 ст. ложка сметаны, 1 зубчик чеснока.*

Корнеплоды моют, очищают от кожуры и нарезают кубиками.

Чечевицу варят в овощном бульоне, туда же кладут нарезанные овощи, целую очищенную головку лука и чеснок. Варят до готовности чечевицы. Подают со сметаной.

♦ ***Суп со стручковой фасолью.*** *1 картофель, 100 г стручковой фасоли, 1 морковь, 3 веточки укропа и петрушки, 1 ч. ложка растительного масла.*

Картофель и морковь моют, очищают, нарезают кубиками. Стручковую фасоль моют, заливают кипятком, к ней добавляют нарезанные овощи, заправляют растительным маслом, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп с галушками из овсяных хлопьев.*** *100 г овсяной крупы, 1 картофель, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 стебель сельдерея, 1 ст. ложка нарезанного укропа и петрушки.*

Готовят галушки: овсяные хлопья перемалывают в муку, смешивают со столовой ложкой воды. Картофель, корень петрушки и морковь моют, чистят, нарезают кубиками, заливают горячей водой и варят на медленном огне. К смеси добавляют нарезанный стебель сельдерея. Варят до мягкости овощей, затем чайной ложкой в кипящий суп выкладывают тесто, продолжают варить, пока галушки не всплывут. В конце приготовления суп заправляют растительным маслом, посыпают зеленым луком и нарезанной зеленью.

♦ ***Суп с фасолью и сельдереем.*** *50 г фасоли, 3 стебля сельдерея, 1 картофель, 1 морковь.*

Фасоль промывают, заливают кипятком, дают постоять, затем добавляют еще воды и ставят варить. Картофель и морковь моют, очищают, нарезают, добавляют в суп вместе с нарезанными стеблями и листьями сельдерея. Варят до мягкости фасоли.

Вторые блюда из мяса

♦ ***Курица, тушенная с помидорами черри.*** *1 филе куриной грудки, 300 г помидоров черри, 200 г шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 30 мл соевого соуса.*

Куриное филе моют и нарезают кусками. Нарезанное куриное филе кладут в разогретое на сковороде растительное масло, слегка обжаривают в двух сторон, поливают соевым соусом, добавляют вымытый шпинат и помидоры черри, тушат до готовности мяса.

♦ ***Куриные фрикадельки с рисом.*** *1 филе куриной грудки, 30 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Куриное филе промывают, пропускают через мясорубку с луком, добавляют промытый рис, массу перемешивают и формируют фрикадельки. Фрикадельки кидают в кипящую воду и готовят, пока они не всплывут.

♦ ***Паровые котлеты из индюшатины.*** *$^1/_2$ индюшиной грудинки, 1 кусок черствого хлеба, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки воды.*

Мясо индюшки моют, перекручивают в мясорубке вместе с луком и чесноком. Черствый хлеб размачивают в воде, вмешивают в фарш вместе с яйцом, формируют котлеты. Выкладывают котлеты в пароварку.

♦ ***Крольчатина с овощами.*** *300 г филе крольчатины, 1 перец, 1 морковь, 1 кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука.*

Мясо промывают, нарезают, выкладывают в посуду, поливают растительным маслом. Овощи моют, очищают, нарезают на кусочки, выкладывают сверху на мясо, ставят на маленький огонь и тушат до готовности.

♦ ***Мясное пюре.*** *300 г постной говядины, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 5 г сливочного масла.*

Лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Мясо промывают, освобождают от пленок, нарезают на мелкие кусочки, заливают водой, варят до мягкости, затем перекручивают два раза мясорубкой, добавляют сливочное масло, обжаренный лук, солят, снова перемешивают.

♦ ***Котлеты тушеные.*** *300 г постной говядины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Мясо говядины перекручивают несколько раз через мясорубку, фарш солят, формируют из него котлеты, обваливают в муке, слегка обжаривают в растительном масле, затем заливают

кипятком и тушат на маленьком огне до готовности.

♦ ***Котлеты говяжьи паровые.*** *200 г постной говядины, ломоть сухого белого хлеба, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка молока.*

Лук и чеснок очищают. Мясо несколько раз перекручивают вместе с луком и чесноком, с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Фарш солят, вымешивают, формируют котлеты, готовят на пару.

♦ ***Бефстроганов из говядины.*** *300 г постной говядины, 3 веточки петрушки и укропа, 1/4 стакана сметаны нежирной.*

С мяса убирают пленку, жир и сухожилия, отваривают целым куском до готовности приблизительно в течение 1,5 ч, остужают. Затем готовое мясо режут на узкие бруски, выкладывают в посуду, заливают сверху соленой и перченой сметаной, посыпают нарезанной зеленью, затем посуду закрывают крышкой и готовят бефстроганов на маленьком огне 15 мин, после чего дают остыть и подают к столу.

♦ ***Отварная индюшиная грудка.*** *1/2 индюшиной грудки, 1 корень петрушки, 1 морковь.*

Индюшиную грудку моют, очищают от жира и сухожилий, варят вместе с корнеплодами. После приготовления мясо оставляют в бульоне. Перед подачей нарезают на порции.

♦ ***Гуляш.*** *400 г постного мяса, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла.*

Мясо моют, очищают от пленок, сухожилий, нарезают на небольшие кубики. Лук чистят, нарезают. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. Нарезанные овощи выкладывают в горячее масло, обжаривают. Затем к луку добавляют нарезанное мясо, обжаривают с двух сторон, заливают кипятком, солят, добавляют лавровый лист и тушат до мягкости мяса.

♦ ***Рагу из мяса кролика.*** *700 г кроличьего мяса, 3 картофеля, 2 моркови, 5 веточек укропа и петрушки, 1 луковица.*

Лук чистят, нарезают кольцами. Морковь, картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кружками толщиной не более сантиметра. Мясо кролика делят на порционные куски, выкладывают на дно посуды. Поверх мяса кладут нарезанные овощи, затем слой из нарезанного лука. Мясо с овощами ставят на малый огонь, тушат несколько минут, пока не перестанет выделяться сок, затем добавляют воду (или овощной бульон) так, чтобы жидкость покрыла содержимое – мясо и овощи. После закипания воды тушат рагу до полной готовности мяса. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Кнели мясные паровые.*** *100 г постного мяса, 10 г риса.*

Мясо освобождают от сухожилий, пленок, пропускают через

мясорубку. Рис отваривают, протирают, добавляют к мясу, солят, фарш вымешивают, формируют в кнели. Кнели укладывают на решетку пароварки и готовят на пару около получаса.

♦ ***Голубцы с индюшатиной.*** *8 листов белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 200 г постного индюшиного фарша, 2 ст. ложки растительного масла.*

Листья капусты моют и опускают в кипяток на 3 мин, затем дают воде стечь. Лук очищают. Мясо перекручивают два раза через мясорубку с луком, вымешивают, делят на несколько частей. Фарш выкладывают на капустные листы, затем лист заворачивают, формируя голубец. Голубцы кладут в разогретое растительное масло и тушат на маленьком огне, через 5 мин заливают горячей водой и продолжают тушить еще 30 мин.

♦ ***Цуккини, фаршированные мясом.*** *200 г постного фарша курицы или индюшатины, 2 цуккини, 1 луковица.*

Мясо моют, перекручивают дважды с луковицей, фарш тщательно вымешивают. Цуккини моют, очищают от кожуры, разрезают пополам вдоль, вычищают сердцевину и семена, затем вырезают мякоть. Цуккини кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и обсушивают, после чего фаршируют мясным фаршем, ставят в духовку при температуре 180 ˚С на 20 мин.

♦ ***Язык говяжий заливной.*** *1 говяжий язык, 1 пакетик желатина.*

Говяжий язык моют, очищают от всех связок и пленок, заливают холодной водой, варят на медленном огне до готовности с лавровым листом, корнем петрушки, луковицей. Желатин разводят водой, распускают, нагревают для полного растворения, затем остужают. Готовый язык режут на тонкие ломтики, выкладывают на блюдо и сверху заливают желатином, затем ставят в холодильник для застывания.

♦ ***Мясной рулет.*** *500 г нежирного мясного фарша, 2 яйца, 100 г нежирной сметаны, 30 г манной крупы.*

Мясной фарш солят, всыпают манную крупу. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белки взбивают до густой пены, постепенно вводят в фарш, солят, перемешивают. Массу выкладывают на бумагу для выпечки, сворачивают с ее помощью в рулет и помещают в форму. Рулет выпекают в духовке при температуре 180 ˚С 20–30 мин.

♦ ***Фаршированный огурец.*** *2 свежих огурца, 50 г отварного говяжьего мяса, 1 морковь.*

Говядину моют, очищают от пленок, отваривают до готовности вместе с морковью, остужают, перекручивают, вымешивают фарш. Огурцы моют, очищают от кожуры, разрезают

вдоль на две половины, очищают от сердцевины и семян, также вычищают мякоть, оставляя тонкую стенку, внутрь кладут мясной паштет. Обе половинки огурца складывают и подают к столу.

Рыбные блюда

♦ ***Карп с овощами.*** *200 г филе карпа, 1 морковь, 1 помидор, 1/2 корня сельдерея, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист.*

Морковь моют, очищают, отваривают и нарезают кружочками. Помидор моют, нарезают на дольки. Лук очищают, нарезают кольцами. Рыбное филе нарезают на кусочки, посыпают тушеными овощами, ставят в духовой шкаф на 20 мин при температуре 180 °С.

♦ ***Карп на пару.*** *Карп моют, чистят внутренности, очищают чешую, промывают, выкладывают в пароварку, варят на пару 10–15 мин.*

♦ ***Рыбные котлеты на овощах.*** *1 кг минтая, 1 булочка, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка лука.*

Минтай моют, очищают от внутренностей, филе снимают с костей, перекручивают с луком, формируют котлеты. Свеклу и морковь моют, очищают, нарезают кружками. На дно кастрюли выкладывают слои свеклы и моркови, сверху кладут котлеты, добавляют воду и тушат до готовности.

♦ ***Тунец запеченный.*** *1 филе тунца (лосося, сома, наваги и пр.), 1 головка лука, 1 перец, 2 веточки сельдерея, 1/2 лимона.*

Филе тунца моют, выкладывают на противень. Поверх филе кладут нарезанный кольцами лук и перец, кусочки сельдерея, поливают лимонным соком, ставят в духовку, разогретую до 180 °С на 20 мин.

♦ ***Котлеты из тунца с брынзой.*** *200 г тунца, 75 г натертой брынзы, 1 яйцо, 2 ч. ложки овсяных хлопьев, 5 веточек укропа, 3 стебля зеленого лука.*

В блендере измельчают филе тунца. Яйцо взбивают, добавляют к тунцовому фаршу, в массу всыпают овсяные хлопья. Из фарша формируют котлеты, отваривают в кипятке несколько минут. Натирают брынзу. Котлеты выкладывают на дно формы, посыпают тертой брынзой, выпекают в духовке 15 мин при температуре 180 °С. При подаче посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Тунец с апельсином.*** *1 филе тунца, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 апельсин.*

Филе тунца моют, нарезают кусочками, поливают лимонным соком и маринуют в течение 2 ч, затем куски маринованного тунца выкладывают в растительное масло и обжаривают с двух сторон. Апельсин моют, нарезают тонкими кругами, покрывают тунец перед подачей.

Вторые блюда с овощами

♦ ***Кабачки с рисово-овощной смесью.*** *4 кабачка, 1 перец, 1 головка лука, 1 морковь, 2 ст. ложки риса, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор.*

Готовят фарш. Рис замачивают на несколько часов, моют, отваривают до готовности, снова промывают. Перец, морковь, лук моют, чистят, нарезают маленькими кубиками, тушат в растительном масле с добавлением томатной пасты, готовят до мягкости, перемешивают. Рис смешивают с готовым овощным фаршем, массу выкладывают в полость кабачка. Кабачки моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину с семенами и часть мякоти, оставляя тонкую стенку, разрезают пополам вдоль, наполняют овощным фаршем, заливают растительным маслом, ставят в духовку на несколько минут.

♦ ***Рагу.*** *300 г постной баранины, 1 головка лука, $^1/_2$ кочана брокколи, 1 кольраби, 300 г капусты, 1 перец, 2 моркови, 1 картофель, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла.*

Мясо промывают, нарезают на небольшие кубики, кладут в разогретое растительное масло. Сверху слоем выкладывают нарезанный лук. Тушат до полуготовности. Овощи моют, нарезают, соединяют, выкладывают в растительное масло, перемешивают с томатной пастой, добавляют к мясу, тушат 40 мин на медленном огне.

♦ ***Овощи с рисом.*** *$^1/_2$ стакана риса, 1 баклажан, 1 головка лука, 2 моркови, 1 перец болгарский, 1 головка лука, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 5 веточки укропа, 1 ч. ложка сахара.*

Рис промывают, замачивают в воде на полчаса, затем сливают воду, снова добавляют воду и варят до полуготовности, затем откидывают на дуршлаг и сливают отвар. Овощи моют, чистят, нарезают кубиками, выкладывают в разогретое растительное масло, добавляют томатную пасту, рис, перемешивают. Рисово-овощную смесь тушат в небольшом количестве воды до мягкости, перед подачей посыпают нарезанным укропом.

♦ ***Котлеты из белокочанной и цветной капусты.*** *1 вилок цветной капусты, 300 г б/к капусты, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 3 сухаря.*

Листы белокочанной капусты и соцветия цветной капусты кладут в кипяток и варят 5 мин, затем вынимают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. После этого овощи перекручивают через мясорубку, капустный сок сливают в отдельную посуду. К

массе добавляют яйцо, тщательно вымешивают. Сухари размалывают, добавляют к капустной массе, снова перемешивают. Из массы формируют котлеты, выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон, затем тушат 5 мин на медленном огне, добавив к котлетам капустный сок.

♦ ***Фрикадельки из мяса и цветной капусты.*** *200 г куриного фарша, 1 вилок цветной капусты, 1 головка лука, 1 ст. ложка манной крупы, 1 яйца.*

Цветную капусту очищают, соцветия разрезают на части и отваривают в слегка соленой воде 5 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Отваренную капусту пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком, в массу всыпают манную крупу, перемешивают, дают настояться полчаса, затем вбивают яйцо, куриный фарш, вымешивают, формируют фрикадельки. Кипятят воду, солят, в кипяток выкладывают фрикадельки и варят 10 мин. В отваре можно сварить овощной суп или подавать его как бульон.

♦ ***Котлеты морковные.*** *3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 2 ст. ложки размолотых сухарей, $2^1/_2$ ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки муки.*

Морковь моют, очищают, заливают кипятком, варят до мягкости, разминают в пюре. К пюре добавляют манную крупу, растертые сухари, перемешивают, наливают еще немного воды и варят смесь до загустения. Затем морковную массу солят, перемешивают, формируют фрикадельки. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют воды, доводят ее до кипения. В нее выкладывают фрикадельки и тушат 15 мин на маленьком огне.

♦ ***Болгарский перец с начинкой из брынзы.*** *2 болгарских перца, 200 г нежирной несоленой брынзы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки нарезанной зелени.*

Болгарский перец моют, аккуратно срезают крышечку, очищают от сердцевины и семян. Натирают брынзу, смешивают с зеленью, фаршируют перец. Блюдо можно подавать холодным, а можно поставить перец на несколько минут в духовку.

♦ ***Фаршированный мясом перец.*** *3 болгарских перца, 200 г куриного фарша, 40 г риса, 3 ст. ложки нарезанной зелени.*

Перец моют, очищают от семян и сердцевины, срезают верхушку. Готовят фарш: рис промывают и перемешивают с куриным фаршем. Готовым фаршем наполняют перец, закрывают срезанной верхушкой. Перец выкладывают в форму, ставят в духовку и пекут 15–20 мин, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Фаршированный сельдерей.*** *3 корня сельдерея, 2 головки*

репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанной веточки петрушки, 200 г рассыпчатого творога, 1 помидор, 4 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ лимона.

Корни сельдерея моют, очищают от кожуры, срезают верхушку, вырезают мякоть. Лук очищают и нарезают мелкими кубиками, смешивают с творогом, поливают соком лимона. Фаршем наполняют середину корня сельдерея. Затем корнеплоды ставят в духовку при температуре 180 °С и выпекают 15–20 мин.

♦ ***Перец, фаршированный рисом.*** *2 моркови, 2 шт. болгарского перца, 70 г риса, 1 головки репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 2 ст. ложки растительного масла.*

Рис замачивают в холодной воде, затем воду сливают, добавляют новую и варят до полуготовности. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, затем опускают в кипяток, после чего откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, остужают. Морковь моют, очищают, обжаривают с нарезанным луком в растительном масле, смешивают с рисом. Перец фаршируют рисом с морковью, выкладывают в посуду, заливают кипятком, добавляют перец-горошек, лавровый лист, ставят на маленький огонь, тушат. Готовый перец посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Кабачок, фаршированный тушеной капустой.*** *3 кабачка, 300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 перца горошком, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 2 ст. ложки растительного масла.*

Кабачки моют, очищают от кожуры, сердцевины и семян и части мякоти (нужно оставить тонкую стенку). Морковь моют, чистят, пассеруют в растительном масле вместе с тонко нашинкованной капустой и репчатым луком, затем смесь остужают и фаршируют кабачки. Фаршированные кабачки выкладывают в кастрюлю, заливают кипятком или овощным бульоном и готовят до мягкости кабачков. Перед подачей посыпают зеленью.

♦ ***Тушеная капуста.*** *500 г капусты, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Капусту моют, тонко шинкуют, слегка мнут руками. Лук чистят, нарезают, выкладывают в горячее масло, туда же добавляют капусту, тушат на маленьком огне до мягкости капусты.

♦ ***Тушеная капуста с рисом и яйцом.*** *500 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 душистый горошек, 70 г риса.*

Капусту моют, тонко шинкуют, слегка мнут руками, тушат вместе с нарезанным луком и душистым горошком в растительном масле. Рис замачивают предварительно, затем

промывают, заливают водой и варят до готовности. Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, очищают, натирают на крупной терке (или отделяют белок и используют только его), смешивают с готовой капустой.

♦ ***Картофельное пюре с тушеной капустой.*** *2 картофеля, 1 головка лука, 300 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка растительного масла.*

Картофель моют, очищают и варят до готовности, воду сливают, картофель разминают в пюре, добавляют нарезанную зелень, перемешивают. Капусту моют, тонко шинкуют, мнут руками, тушат в растительном масле вместе с луком до готовности, затем смешивают с картофелем.

♦ ***Кабачковый омлет.*** *1 кабачок, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, сода на кончике чайной ложки, 1 ч. ложка муки, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла.*

Кабачок моют, очищают, отваривают, остужают и натирают. Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжая взбивать до образования густой пены. В смесь добавляют натертый кабачок, выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой.

Если нельзя употреблять желток, то можно использовать другой вариант – с белком. Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, смешивают с кабачком, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Помидорный омлет.*** *1 помидор, 2 яйца, 1 маленькая головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, сода на кончике чайной ложки, 1 ч. ложка муки, 1 стебель зеленого лука, пучок зелени.*

Помидоры моют, нарезают тонкими кружками. Лук очищают, нарезают кольцами. Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжая взбивать до образования густой пены. В смесь добавляют нарезанные помидоры и лук, выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью и зеленым луком.

Если нельзя употреблять желток, то можно использовать другой вариант – с белком. Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, сверху кладут нарезанные помидоры и зелень, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне.

♦ ***Омлет с зеленым горошком.*** *50 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, сода на кончике чайной ложки, 1 ч. ложка муки, 1 стебель зеленого лука,*

пучок зелени.

Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжая взбивать до образования густой пены. Смесь выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. Перед подачей посыпают консервированным зеленым горошком, нарезанной зеленью и зеленым луком. Если нельзя употреблять желток, то можно использовать другой вариант – с белком. Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне. Зеленым горошком посыпают омлет сверху перед подачей.

♦ ***Белковый омлет с фетой.*** *2 яйца, пучок зелени, 2 стебля зеленого лука, 50 г феты.*

Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне. Перед подачей сверху омлет посыпают нарезанной фетой и зеленым луком.

♦ ***Тыква с рассыпчатым творогом.*** *500 г тыквы, 300 г рассыпчатого творога, 3 ст. ложки сливочного масла.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют сердцевину, семена, отваривают в воде, нарезают ломтиками, смешивают с рассыпчатым творогом. Тыкву перемешивают с творогом, выкладывают в форму, выпекают в течение нескольких минут при температуре 180 °С. При подаче поливают растительным маслом.

♦ ***Пюре из кабачков и тыквы.*** *4 шт. кабачков, 200 г тыквы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 2 стакана воды.*

Кабачки и тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, отваривают до мягкости, солят и превращают в пюре. В растительном масле пассеруют нарезанный лук, чеснок, добавляют к кабачковому пюре.

Десерт

♦ ***Суфле с фруктами.*** *1/2 банана, 1 киви, 50 г малины, 5 г желатина, 100 г йогурта, 1 веточка мяты.*

Банан и киви моют, очищают от кожуры, нарезают на мелкие кусочки. Желатин замачивают в холодной воде, пока он не станет прозрачным, затем раствор желатина нагревают, не доводя до кипения, остужают, смешивают сначала с небольшим количеством йогурта, затем с оставшейся частью. После того как йогурт начнет густеть, в него вмешивают малину, клубнику, нарезанный киви, охлаждают в течение 4 часов. Сверху посыпают нарезанной мятой.

♦ ***Молочная сыворотка.*** *Молоко, сок лимона.*

В молоко выжимают сок лимона, оставляют на огне до створаживания, затем процеживают сыворотку – пахту. Сыворотку (пахту) можно купить и готовую. Молочную сыворотку можно использовать для приготовления киселей.

♦ ***Кисель из молочной сыворотки.*** *1 стакан молочной сыворотки, 1/3 лимона, 2 ч. ложки крахмала.*

Готовят сыворотку. Молоко доводят до кипения, сыворотку соединяют с соком, кипятят. Холодной водой разводят крахмал и постепенно, при помешивании, доводят до кипения, затем перемешивают с сывороточной смесью, разливают по формочкам и дают остыть.

♦ ***Молочная сыворотка с ягодами и тыквой.*** *200 г тыквы, 200 г черники (свежей или мороженой), 1 стакан молочной сыворотки.*

Готовят молочную сыворотку. Тыкву моют, очищают, натирают на терке или делают сок вместе с ягодами черники. Смесь сока, отжима ягод и тыквы, смешивают с молочной сывороткой и взбивают блендером.

♦ ***Молочная сыворотка с огурцами.*** *4 огурца, 1/2 стакана простокваши, 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана молочной сыворотки, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука.*

Молочную сыворотку соединяют с простоквашей, взбивают. Огурцы моют, очищают от кожуры, натирают на терке, добавляют нарезанный лук, насыпают во взбитую молочную сыворотку, перемешивают.

♦ ***Крем из фруктового йогурта и орехов.*** *100 г йогурта, 50 г малины, 5 г желатина, 1/4 стакана молока, 25 г мелко нарезанных ядер грецких орехов, 70 г овсяных мюсли.*

Перемешивают мюсли и йогурт. Желатин разводят в молоке, затем нагревают, не доводя до кипения, остужают. Смесь с

желатином раскладывают в формочки, сверху кладут малину, заливают готовым желатином, дают застыть и сверху посыпают нарезанными орехами.

♦ ***Творожные шарики с семенами кунжута.*** *100 г йогурта, 100 г нежирного творога, несколько листиков мяты, густой фруктовый джем, 1/3 стакана растертых сухарей, 5 веточек мяты.*

Творог протирают через мелкое сито, к нему добавляют йогурт, перемешивают с джемом. Творог, смешанный с джемом, выкладывают в посуду, к нему добавляют часть мелко нарезанной мяты, смешивают. Формируют маленькие творожные шарики, их посыпают мятой, обваливают в растертых сухарях и семенах кунжута.

♦ ***Творог с овсяными хлопьями и ягодами.*** *100 г творога, 50 г овсяных хлопьев, 50 г смородины, 50 мл йогурта, 1 ч. ложка меда.*

Овсяные хлопья подсушивают в духовке. Часть ягод разминают в меду. Творог протирают через сито, добавляют мед с частью ягод, смесь взбивают. К творожной массе добавляют йогурт. Творожную массу выкладывают в посуду, смешивают с овсяными хлопьями и оставшимися ягодами.

♦ ***Суфле из дыни.*** *150 г йогурта, 100 г дыни, 1/2 апельсина, 5 г желатина, 5 шт. кураги, 3 шт. чернослива без косточек, 1/2 ст. ложки нарезанных орешков кешью.*

Разводят желатин. Дыню моют, очищают от кожуры, и семян, разминают в пюре. Выжимают сок апельсина, смешивают с йогуртом. Курагу и чернослив моют, заливают кипятком, настаивают несколько минут, затем курагу и чернослив мелко нарезают, соединяют с йогуртовой смесью, заливают растворенным желатином. Орехи нарезают, посыпают суфле. Готовое суфле ставят в холодное место до загустения.

♦ ***Творог с яблочно-банановой смесью.*** *1 яблоко, 1 банан, 100 г творога, 3 ст. ложки нежирной сметаны.*

Творог протирают, взбивают блендером. Яблоко моют, чистят, натирают на терке, смешивают с натертым бананом. Творог смешивают с нарезанными фруктами, заправляют сметаной, взбивают блендером.

♦ ***Творог с апельсиновым джемом.*** *400 г творога, 100 г апельсинового джема, 1 сухарь, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сметаны.*

Творог смешивают с джемом, сметаной, поливают лимонным соком, взбивают, посыпают сверху растертым сухарем.

♦ ***Малиновый кисель.*** *100 г черники, 3 ст. ложки сахара, 40 г крахмала, 1 л воды.*

Ягоды малины моют, протирают, отжимают сок. Выжимку малины заливают кипятком, добавляют сахар и варят 1 мин, затем в отвар добавляют крахмал, перемешивают, доводят до

кипения. В готовый кисель добавляют сок, охлаждают.

♦ ***Суфле из сметаны и ягод вишни.*** *1 стакан сметаны, 70 г вишни (мороженой или свежей) без косточек, 5 ядер грецких орехов, 10 г желатина, $^1/_3$ стакана ягодного сока, 1 ч. ложка сахара, $^1/_4$ ч. ложки корицы.*

Подготавливают вишню: размораживают или моют. Желатин разводят в соке, затем разогревают, не доводя до кипения, потом тщательно перемешивают. Разведенный желатин смешивают со сметаной, сахаром, ягодой, выливают в формочку, сверху выкладывают нарезанные грецкие орехи, посыпают корицей и ставят в холодильник до загустения.

♦ ***Сладкая фаршированная свекла.*** *1 свекла, 70 г творога, 1 яблоко, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка сметаны, $^1/_2$ ч. ложки корицы, $^1/_2$ ч. ложки сахара.*

Свеклу моют, отваривают в кожуре (можно свеклу запечь в духовке), после чего очищают от кожуры. Затем вырезают мякоть свеклы, создавая чашу. Изюм моют, заливают кипятком, дают настояться, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, натирают на терке. Творог перемешивают с яблоком, добавляют изюм, корицу, сахар, перемешивают. Творожной смесью фаршируют свеклу, заливают сверху сметаной, запекают в течение 20 мин в духовке при температуре 180 ˚С.

♦ ***Яблоки, фаршированные творогом и сухофруктами.*** *6 больших яблок, 10 шт. кураги, 10 шт. чернослива без косточек, 70 г творога, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ч. ложка сахара.*

Творог перемешивают с сахаром и манной крупой. Сухофрукты моют, заливают кипятком на 15 мин, затем мелко нарезают, смешивают с творожной массой. Яблоки моют, затем у них срезают верхушку, вырезают сердцевину (яблоко должно остаться целым). Вырезанную сердцевину яблока наполняют полученной творожной смесью. Фаршированные яблоки запекают в духовке при температуре 150 ˚С около 15 мин.

♦ ***Цукаты из яблок и апельсинов.*** *4 яблока, 1 апельсин, 100 г сахара, 1 лимон, щепотка корицы.*

Готовят сахарный сироп: к сахару добавляют немного воды, нагревают на маленьком огне при помешивании и варят до получения прозрачного сиропа. Апельсин и лимон очищают от кожуры, нарезают острым ножом на кусочки. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины с семенами, режут на кусочки. Фрукты заливают сахарным сиропом, варят до прозрачности вместе с нарезанным апельсином и лимоном. Кусочки фруктов посыпают корицей, цедрой, перемешивают, продолжают варить, помешивая, пока сироп не загустеет. Затем цукаты выкладывают в

форму, посыпают корицей, ставят в духовку на 10 мин при температуре 80 °С. Хранят цукаты в холодильнике в стеклянной банке.

♦ ***Кисель из шиповника.*** *1 ст. ложка нарезанного сухого шиповника, 10 г крахмала, 2 ч. ложки сахара.*

Крахмал разводят холодной водой. Сухой шиповник моют, сушат, мелко дробят, затем заливают горячей водой и варят 15 мин на маленьком огне под закрытой крышкой. Отвар шиповника охлаждают, процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, постоянно перемешивая, снова нагревают, затем выключают огонь и дают киселю остыть перед подачей к столу.

♦ ***Молочный кисель с клубничным вареньем.*** *1 стакан молока, 1 ч. ложка клубничного варенья, 10 г крахмала, 1 ст. ложка сахара.*

Крахмал разводят холодным молоком. Молоко кипятят, сладят, перемешивают, добавляют разведенный крахмал, снова доводят при постоянном помешивании до кипения на маленьком огне. Затем молоко разливают по формам, предварительно смоченным холодной водой, охлаждают. К молочному киселю добавляют сок или варенье.

♦ ***Желе из персиков и абрикосов.*** *200 г абрикосов, 1 персик, 3 г желатина.*

Абрикосы и персики моют, освобождают от косточек, протирают, засыпают сахаром, варят сироп несколько минут. Затем в сиропе разводят желатин, снова нагревают, перемешивают, остужают, разливают по формочкам, ставят в холодное место.

♦ ***Клубничное суфле.*** *200 г клубники (можно использовать любые свежие или замороженные ягоды: малину, смородину, чернику, землянику и др.), 1/3 стакана воды, 1/3 лимона, 2 ст. ложки сахара, 3 г желатина.*

Клубнику перебирают, моют, протирают через сито, добавляют воду, смешанную с сахаром. Желатин разводят в воде, затем, помешивая, нагревают, затем добавляют к протертой ягоде. Туда же вливают сок лимона, перемешивают. Готовую смесь разливают по формочкам, ставят застывать в холодное место.

♦ ***Желе из простокваши с кусочками яблок.*** *1/3 стакана простокваши, 3 ст. ложки сахара, 1 яблоко, 3 г желатина, 2 ст. ложки воды.*

Простоквашу взбивают. Распускают желатин по инструкции на упаковке. Смешивают сахар с водой и варят сироп, затем его остужают и вводят туда желатин, после снова нагревают,

размешивают с простоквашей, взбивают, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

♦ ***Вишневый мусс.*** *100 г вишни без косточек (мороженой или свежей), 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана воды, 3 г желатина.*

Вишню промывают холодной водой, протирают через сито, затем переливают в стеклянную посуду и ставят в холодильник (крышку надо плотно закрыть). Протертую мякоть вишни заливают водой, доведенной до кипения, добавляют сахар и варят несколько минут, затем сироп остужают, растворяют в нем желатин, после чего снова нагревают, не доводя до кипения, перемешивают, охлаждают и смешивают с вишневым соком, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

♦ ***Тыквенный самбук на яичном белке.*** *300 г тыквы, 3 г желатина, 3 ст. ложки тыквенного сока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на части и запекают в духовке при температуре 160 ˚С до мягкости. Затем тыкву охлаждают и разминают в пюре, смешав с сахаром. Яйцо тщательно моют, вытирают, разбивают и отделяют желток от белка. Часть белка вводят в тыквенное пюре, перемешивают, взбивают. Желатин растворяют в соке, затем нагревают, охлаждают и вмешивают в тыквенную массу. Затем смесь раскладывают по формочкам и охлаждают в холодильнике.

♦ ***Малиновый самбук на яичном белке.*** *100 г малины (свежей или замороженной), 1 яйцо, 3 г желатина, 3 ст. ложки персикового сока, 1 ст. ложка сахара.*

Малину моют, варят на малом огне в небольшом количестве воды 2 мин, затем протирают, смешивают с сахаром. Яйцо тщательно моют, вытирают, разбивают, отделяют белок от желтка. Часть белка взбивают и, перемешивая, постепенно вводят в малиновую массу. Желатин разводят в соке, затем нагревают, охлаждают и перемешивают с протертой малиной, после чего выкладывают в формочки и ставят застывать в холодильник.

♦ ***Сливовый пудинг.*** *400 г красной сливы (свежей или замороженной), 2 яйца, 8 сухарей из белого хлеба, 2/3 стакана молока, щепотка корицы, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Сухари толкут, заливают горячим молоком, перемешивают. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка, желток перетирают с сахаром и добавляют к массе из сухарей, перемешивают. Сливы моют, очищают от косточек, протирают через сито, соединяют с сухарями, корицей. В полученную массу вмешивают белки, взбивают, выкладывают в форму и пекут в духовке при температуре 180 ˚С около 15 мин.

♦ ***Белковые меренги.*** *1 яйцо, 100 г сахара.*

Яйцо моют, разбивают, белок отделяют от желтка. Белок охлаждают в холодильнике в течение 30 мин, затем слегка солят, соединяют с сахаром и взбивают в плотную пену. В кастрюле кипятят воду, затем в кипяток чайной ложкой выкладывают белковую массу, полностью погружая всю массу в кипяток. Когда меренги всплывают на поверхность, их вынимают ложкой-шумовкой, выкладывают на тарелку. Подают охлажденными с вареньем или сметаной.

♦ ***Белковые меренги с ягодным сиропом.*** *2 яйца, 100 г сахара, 10 г крахмала, 10 ст. ложек воды, 5 ст. ложек сухого ягодного киселя.*

Разводят кисель. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок соединяют с сахаром, взбивают до плотной пены. Белок набирают ложкой и выкладывают их в кипяток, варят около 5 мин. Ложкой-шумовкой достают сваренные меренги, затем охлаждают их и поливают киселем.

♦ ***Грушевое пюре.*** *5 больших груш, $^1/_3$ лимона, 1 ст. ложка меда или варенья, 60 г сахара.*

Груши моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке, поливают соком лимона, смешивают с сахаром, взбивают блендером. Готовое грушевое пюре заправляют медом или вареньем, перемешивают.

♦ ***Яблоки, фаршированные печеньем.*** *6 яблок, 150 г сухого печенья, 50 г ягод (малина, клубника, смородина, вишня, черника и др. – они могут быть свежими или замороженными), 4 ст. ложки сахара.*

Печенье растирают, получают мелкую крошку. Яблоки моют, очищают, из них аккуратно вынимают сердцевину и часть мякоти, оставляя толщину стенок 2–3 мм. Ягоды протирают, взбивают с сахаром, соединяют с растертым печеньем. Яблоки наполняют полученной ягодной массой, ставят в духовку при температуре 160 ˚С на 10 мин.

♦ ***Свекольно-ягодное пюре.*** *1 свекла, 60 г любых ягод, свежих или замороженных, 1 ст. ложка сахара.*

Ягоды моют, засыпают сахаром и варят на медленном огне, постоянно помешивая, пока не получится густое варенье. Свеклу моют, пекут в духовке при температуре 180 ˚С в течение 20 мин, затем очищают от кожуры, натирают на терке или протирают через сито. Варенье смешивают с протертой свеклой.

♦ ***Тыквенно-яблочное пюре.*** *200 г тыквы, 3 яблока, 4 ст. ложки сахара.*

Тыкву моют и очищают от кожуры и сердцевины, режут на куски, варят в воде до мягкости, затем разминают в пюре. Яблоки моют, очищают от кожуры, вырезают сердцевину, нарезают на

кусочки, смешивают с сахаром и ставят на медленный огонь до получения густого варенья. Яблочное варенье тщательно перемешивают с тыквенным пюре.

♦ ***Кисель из шиповника и кофе из цикория.*** *20 г сухого шиповника, 1 ч. ложка кофе из цикория, 8 г крахмала, 2 ст. ложки сахара.*

Шиповник промывают, измельчают, заливают небольшим количеством кипятка, варят на маленьком огне 15 мин. На шиповниковом отваре заваривают кофе, затем дают ему отстояться и процеживают. В готовый кофе кладут сахар, вводят разведенный крахмал, тщательно перемешивают, остужают до загустения.

♦ ***Запеченная тыква.*** *300 г тыквы, 40 г сахара.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают на мелкие кусочки, засыпают сахаром и ставят в духовку при температуре 18 °С на 15 мин. Затем вынимают и подают со сметаной или вареньем.

♦ ***Смесь тофу с фруктами.*** *300 г тофу, 2 яблока, 1 апельсин, 1 груша, 1 ст. ложка меда.*

Сыр тофу режут кубиками, выкладывают в салатницу. Одно яблоко и грушу моют, очищают от кожуры и сердцевины. При помощи соковыжималки получают смешанный фруктовый сок. Оставшееся яблоко чистят и нарезают кубиками. Апельсин моют, чистят, нарезают кубиками. Смешивают яблочные и апельсиновые кубики, жмых, оставшийся после отжима сока, с нарезанным тофу, добавляют мед, перемешивают, сверху поливают фруктовым соком.

♦ ***Яблоки в меду.*** *5 яблок, 2 ст. ложки меда, 70 г ядер грецких орехов, щепотка корицы.*

Яблоки моют, из них аккуратно вынимают сердцевину вместе с мякотью, оставляют тонкую стенку. Мед смешивают с мелко нарезанными грецкими орехами. Ложкой выкладывают медовую массу внутрь яблок. Фаршированные яблоки выпекают 10 мин в духовке при температуре 160 °С.

Народные рецепты для снижения холестерина в крови

♦ **Настойка из чеснока для очистки сосудов от холестериновых бляшек:** 350 г чеснока, 200 г водки.

Чеснок очищают от кожуры, дважды пропускают через мясорубку, заливают спиртом. *Оставляют настойку на 10 дней в темном прохладном месте. Принимают по прошествии этого времени по 20 капель, разбавленных в ложке молока за 30 мин до еды. Приготовленный настой рассчитан на 1 курс, который проводят 1 раз в 5 лет.*

♦ **Настой из чеснока на лимонном соке:** 400 г чеснока, 24 лимона.

Из лимонов выжимают сок. *Чеснок очищают от кожицы, прокручивают через мясорубку, смешивают с соком, оставляют настаиваться на 3 дня в темном и прохладном месте. Принимают за 1 час до еды: добавляют 1 ч. ложку смеси в 1 стакан воды и выпивают. Курс проводят 1 раз в год.*

Лимон стимулирует выработку желудочного сока, а чеснок – желчи, что приводит к расходу большого количества холестерина. Нельзя применять при наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени: гастритов, язв, дуодентов, холециститов, панкреатитов и пр. При заболеваниях сердца также следует принимать с осторожностью, желательно посоветоваться с врачом.

♦ **Чесночный коктейль – разжижает кровь, является профилактикой атеросклероза:** 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка красного вина, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка столового уксуса 3 %.

Чеснок очищают и смешивают в блендере с красным вином, оливковым маслом, уксусом. *Смесь оставляют настаиваться 3 часа в прохладном темном месте. Затем смесь делят на три части, принимают одну часть каждые 6 часов, разбавляя горячей водой. Пьют в течение суток. Курс можно повторять каждый месяц.*

♦ **Сухое вино** поможет справиться с последствиями холестеринового воздействия по сосудам, стимулирует выработку «хорошего» холестерина. Принимают 50 г сухого вина в день перед едой.

♦ **Одуванчик** – прекрасный лечебный продукт для снижения холестерина.

Используются листья одуванчика, корни. *Листья одуванчика добавляют в салаты вместе с оливковым маслом. Корни одуванчика высушивают, перетирают в порошок. Принимают по $^1/_3$ ч. ложки порошка вместе с водой 3 раза в день за полчаса до еды.*

Сокотерапия против холестерина

1-й день: 30 мл сока корня сельдерея, 60 мл сока моркови.

2-й день: 60 мл сока моркови, 45 мл сока свеклы, 45 мл сока огурца.

> Свекольный сок перед употреблением держат 2 часа в холодном месте.

3-й день: 45 мл сока моркови, 45 мл яблочного сока, 45 мл сока сельдерея.

4-й день: 65 мл сока моркови, 30 мл сока капусты.

5-й день: 30 мл апельсинового сока.

Все соки можно смешивать, но лучше пить указанное количество разных соков с промежутком в 20 мин; используются для соков только указанные фрукты и овощи.

> Противопоказан этот способ людям с сахарным диабетом I типа. Для больных диабетом II типа можно использовать для соков из предлагаемых – только огурцы, капусту и сельдерей.

Сок граната снижает уровень холестерина, укрепляет капилляры. Его рекомендуется пить хотя бы раз в день.

Смесь соков сельдерея, моркови, свеклы способствует очищению крови от холестерина и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

♦ ***Для 1–2 приемов понадобится 200 г моркови, 300 г свеклы, 150 г сельдерея.***

Льняное масло имеет в своем составе омега-3. Принимают по 1–3 ст. ложки натощак утром.

Настой: мед + валерьяна + семя укропа: 2 стакана натурального меда, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, 1 стакан измельченного семени укропа, 2 л кипятка.

♦ ***Компоненты заливают кипятком и настаивают в термосе одни сутки.*** *Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Хранят готовый настой в холодильнике.*

Смесь мед + клюква + чеснок – для очистки сосудов и снижения уровня холестерина: 1 стакан меда, 1 стакан клюквы, $^1/_2$ стакана перетертого чеснока.

♦ ***Все компоненты смешивают, растирают до однородной массы.*** *Принимают по 1 ч. ложке на ночь.*

Квас Болотова из желтушника: 50 г измельченной травы

желтушника, 3 л остуженной кипяченой воды, 1 стакан сахарного песка, 1 ч. ложка сметаны.

♦ ***Сухую измельченную траву желтушника выкладывают в полотняный мешочек, крепят к нему груз и заливают кипяченой водой, добавляют сахарный песок и сметану.*** *Ставят в темное место и периодически перемешивают. Настаивают 2 недели. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. После каждого приема доливают в квас по $^1/_2$ стакана воды и 1 ч. ложку сахара. Снижение холестерина происходит за месяц при лечении квасом. Параллельно снижается давление, улучшается память.*

Ягоды красной рябины: 5 свежих ягод красной рябины 3–4 раза в день, курс – 4 дня, 10 дней – перерыв, затем курс повторяют 2–3 раза с перерывом. Лучше всего ягоды собирать после первых морозов.

Настойка софоры и омелы: 100 г плодов софоры, 100 г травы омелы, 1 л водки.

♦ ***Измельчают плоды софоры и траву омелы, заливают водкой, настаивают 3 недели в темном месте, процеживают.*** *Принимают по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день за полчаса до еды.*

Средство комбинированно действует на организм: со-фора убирает из крови холестерин, омела – неорганические вещества, соли тяжелых металлов, шлаки, радионуклиды и пр. Совместным действием настойка очищает сосуды, улучшает мозговое кровообращение, лечит гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания.

Настой золотого уса – нормализует холестерин, снижает сахар в крови, приводит в норму работу печень: лист длиной 20 см, 1 л кипятка.

♦ ***Лист золотого уса нарезают, заливают кипятком и, укутав, настаивают сутки.*** *Смесь настаивают при комнатной температуре в темном месте. Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 3 месяцев.*

Настой корней лапчатки – помимо снижения уровня холестерина, уходят проблемы с щитовидной железой, улучшается состав крови, лечится стенокардия, стабилизируется давление: 50 г корневищ с корнями лапчатки, 0,5 л водки.

♦ ***Корневища нарезают по 0,5–1 см и заливают водкой.*** *Настаивают 2 недели при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. Пьют по 25 капель с 2 ст. ложками воды 3 раза в день за 20 мин до еды в течение месяца. Затем сделать перерыв в 10 дней. Когда настойка закончится, доливают 250 мл водки в бутылку, снова настаивают 2 недели, затем продолжают прием уже по 50 капель. Проводят 3 курса*

лечения.

Ежевика: 1 ст. ложка сухих листьев ежевики, 1 стакан крутого кипятка.

♦ ***Листья ежевики сушат, измельчают, заливают кипятком и настаивают 40 мин.*** *Принимают по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.*

Лимонная смесь – от высокого уровня холестерина, для избавления сосудов от бляшек. Противопоказано средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. 250 г лимона, 250 г корня чеснока, 250 г чеснока, вода.

♦ ***Делают смесь из лимона, корня хрена, чеснока.*** *Лимон моют, вместе с кожурой, прокручивают через мясорубку, вместе с лимоном перекручивают очищенный корень хрена и чеснок. В массу добавляют равное по объему количество воды комнатной температуры. Смесь настаивают в холодильнике сутки. Затем по 1 ст. ложке смеси принимают 3 раза в день за полчаса до еды перед сном с 1 ст. ложкой меда.*

Мед. Вместо сладкого чая лучше пить чай с медом, он выводит «плохой» холестерин из организма. Только обязательно нужно выбрать натуральный мед, а не искусственный.

Для того чтобы выбрать правильный мед, нужно обратить внимание на особенности продукта.

• В натуральном продукте нет воды. Если в мед на несколько минут опустить хлеб и он станет мягким, значит, вместо меда сахарный сироп. Опущенный в настоящий мед хлеб затвердеет.

• Мед можно проверить, капнув на него небольшое количество йода. Если продукт посинеет, то это искусственный мед, созданный на основе крахмала.

• Если мед ненастоящий, то при растворении его в воде в соотношении 1: 2 раствор получится мутным.

• В раствор меда с водой можно добавить уксус, и если происходит выделение энергии, слышно шипение и появляется пена, значит, мед искусственный.

• Кроме того, настоящий мед не горит и не плавится. Если мед при поднесении к нему зажженной спички обугливается, значит, он искусственный.

• В литровой банке настоящего меда (без веса банки) должно быть больше 1400 г.

• Натуральный мед должен стекать с ложки ровной струей и не давать капли. При стекании на тарелку мед образует горку. Густой мед течет медленно. Жидкий мед может означать незрелость.

• Если зачерпнуть мед ложкой и быстро повернуть ее, то

можно определить зрелость продукта. Зрелый мед наворачивается на ложку, а незрелый мед будет с нее капать.

• Примеси определяют, растворив небольшое количество меда в чистой воде. Все взвеси, присутствующие в меде, всплывут на поверхность раствора.

• Магазинный натуральный мед в России имеет ГОСТ 19792-2001.

Цветы липы – хорошее средство при высоком холестерине.

♦ ***Цветы липы высушивают, перемалывают в порошок.*** *Принимают по 1 ч. ложке сухого порошка с водой 3 раза в день в течение месяца, затем делают перерыв на 2 недели и пьют еще 1 месяц.*

Прополис хорошо выводит «плохой» холестерин.

♦ ***7 капель 4 %-ной настойки прополиса, разведенного в 30 мл воды, пьют 3 раза в день за полчаса до еды в течение 4 месяцев.***

Фасоль и другие бобовые отлично и быстро снижают холестерин.

♦ ***1/2 стакана фасоли или других бобовых заливают водой на ночь.*** *Утром воду сливают, заливают свежей водой, добавляют немного пищевой соды, затем варят до готовности и съедают в два приема за сутки. Курс приема – 3 недели.*

Сода нужна, чтобы не образовывались газы в желудке.

Листья люцерны посевной – выводит «плохой» холестерин.

♦ ***Рекомендуется выращивать ее в собственном саду или домашнем садике на подоконнике, так как используются только свежие ростки растения, которые по мере появления срезают и съедают в сыром виде или выжимают из них сок.*** *Сок принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.*

Льняное семя помогает снизить «плохой» холестерин. Льняное семя можно приобрести в аптеках и постоянно добавлять в свой рацион в любые блюда – первые, вторые, в десерты. Можно семена перемолоть в кофемолке.

Корень синюхи – снижает уровень холестерина, успокаивает нервную систему: 1 ст. ложка корней синюхи, 300 мл воды.

♦ ***Корни синюхи голубой*** *заливают водой, доводят до кипения, варят 30 мин на маленьком огне под закрытой крышкой, остужают, процеживают, пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день через 2 часа после еды и 1 раз перед сном. Курс лечения – 3 недели.*

Сельдерей снижает холестерин и очищает сосуды от бляшек.

♦ ***Стебли сельдерея моют, нарезают, опускают на несколько минут в кипяток, затем их вынимают и посыпают***

кунжутным семенем, заливают оливковым маслом. *Это блюдо можно есть в любое время суток. Противопоказано при низком давлении.*

Солодка выводит из организма «плохой» холестерин: 2 ст. ложки измельченных корней солодки, 0,5 л кипятка.

♦ ***Корни солодки заливают кипятком, варят на маленьком огне 10 мин, процеживают.*** *Принимают по $^1/_3$ стакана 4 раза в день после еды 3 недели. Затем нужен перерыв на 1 месяц, после чего лечение повторяют.*

Расторопша: 50 г семян расторопши, 0,5 л водки.

♦ ***Измельчают семена расторопши, заливают водкой и настаивают в темной бутылке 2 недели.*** *Принимают по 20–25 капель на $^1/_2$ стакана воды за полчаса до еды 4 раза в день. Курс лечения – месяц. Курс повторяют 2 раза в год.*

♦ ***Чай из расторопши.*** *1 ч. ложка измельченных семян, 1 стакан кипятка. Семена расторопши заливают кипятком, настаивают 10 мин, процеживают. Пьют горячим, маленькими глотками несколько раз в сутки.*

Свекольный квас: 2 свеклы, 1 буханка черного хлеба, кипяченая вода.

♦ ***Свеклу моют, чистят, крупно нарезают и складывают в 3-литровую банку, к свекле добавляют нарезанные куски черного хлеба, заливают до верха банки кипяченой водой, закрывают марлей и оставляют бродить на 3 суток.*** *Полученный настой процеживают, пьют 3 раза в день по 1 стакану.*

Хорошо выводит лишний холестерин, может растворить камни в желчном пузыре, поможет снизить лишний вес.

> Противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении гастрита, колита. Не стоит также употреблять свекольный квас тем, кто страдает от заболеваний почек, мочекаменной болезни.

Мумие – помогает снизить холестерин.

♦ ***Таблетки мумие*** *принимают по 0,1 г: разводят их в 1/2 стакана воды – 1 раз в день. Пьют мумие 1,5–2 месяца.*

Настои и отвары из плодов шиповника, ягод боярышника, листьев и ягод черной смородины рекомендуется пить в разгрузочные дни 2 раза в неделю, что станет хорошей профилактикой атеросклероза.

Настой овса: 1 стакан овса, 1 л воды.

♦ ***Промывают через дуршлаг овес, заливают кипятком и***

настаивают в термосе ночь. *Затем настой процеживают, пьют натощак утром. Хранят остатки настоя в холодильнике. Пьют в течение 10 дней.*

Оливковое масло – снижает общий уровень холестерина. Принимают 3 ст. ложки оливкового масла в день.

Клюква снижает холестерин, регулирует также сахар, предупреждает инсульт, инфаркт, очищает сосуды. Пьют сок из клюквы, добавляют ягоды в разные блюда.

Настой травяного сбора: 6 частей пустырника, 6 частей зверобоя, 6 частей полевого хвоща, 6 частей мать-и-мачехи, 4 части семян укропа, 1 часть засушенных ягод земляники, 1 стакан кипятка.

♦ ***Травяной сбор заливают кипятком, настаивают до получаса, процеживают.*** *Пьют настой 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – месяц, затем перерыв в 10 дней, затем повторяют прием настоя еще месяц.*

Нужно учитывать, что в составе сбора есть пустырник, который снижает внимание, вызывает сонливость. А зверобой противопоказан тем, у кого высокое давление.

Сбор 1: 15 г цветов боярышника, 15 г травы омелы, 15 г хвоща, 15 г листьев барвинка, 30 г травы тысячелистника.

♦ *1 ст. ложку сбора заливают кипятком, настаивают 30 мин. Пьют маленькими глотками в течение дня. Курс лечения – 1,5 месяца. Перерыв 1–2 месяца.*

Сбор 2: 4 г цветов арники, 20 г травы тысячелистника, 20 г травы зверобоя, 1 стакан кипятка.

♦ *1 ст. ложку сбора заливают кипятком, настаивают 30 мин. Пьют маленькими глотками в течение дня. Курс лечения – 1,5 месяца. Перерыв 1–2 месяца.*

Сбор 3: 15 г плодов боярышника, 14 г аронии, 15 г плодов земляники, 0,5 л воды.

♦ *2 ст. ложки сбора заливают водой и кипятят на водяной бане полчаса, затем охлаждают 10 мин, затем процеживают и доливают в отвар воды, чтобы получить первоначальный объем. Пьют по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.*

Сбор 4: 10 г корней одуванчика, 10 г корневища пырея, 10 г листьев и корней лапчатки, 10 г травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

♦ *1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час. Принимают по $^2/_3$ стакана до завтрака натощак.*

Сбор 5: 50 г сухого измельченного корня девясила, 0,5 л водки.

♦ ***Сухой измельченный корень девясила заливают водкой и***

настаивают 2 недели, периодически встряхивая, затем процеживают. *Принимают по 1 ч. ложке 4 раза в день до еды. При лечении атеросклероза используют на курс 1,5 л настойки. Затем делают перерыв в 1 месяц.*

Смесь из хрена: 1 ст. ложка натертого хрена, 1 стакан сметаны.

♦ ***Кашицу хрена смешивают со сметаной.*** *Принимают при атеросклерозе по 1 ст. ложке во время еды.*

Смесь молочная: 1 ч. ложка березового дегтя, 1 стакан теплого молока.

♦ ***Смесь принимают по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.*** *Курс при атеросклерозе – 1,5 месяца. Затем делают перерыв 1 месяц. За год – 3–4 курса лечения.*

Смесь хрена и свеклы: 1 стакан натертого хрена, 1 стакан кипяченой воды, 1 стакан морковного сока и сока 2 лимонов (свежеприготовленный сок), 1 стакан сока свеклы, 0,5 кг меда.

♦ ***Кашицу хрена настаивают в холодной кипяченой воде, затем смешивают с соком моркови и лимонным соком, медом, соком свеклы.*** *Смесь хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды (или через 3 ч после еды).*

Смесь луковая: 3 луковицы, 300 мл теплой кипяченой воды.

♦ ***Луковицы натирают, кашицу луковую заливают кипяченой водой, настаивают в закрытой посуде 8 часов, затем процеживают.*** *Принимают по $^1/_2$ стакана настойки 3 раза в день за 20 мин до еды.*

Смесь луково-яблочная: 3 луковицы, 2 яблока.

♦ ***Луковицы натирают вместе с яблоком.*** *Кашицу луковую принимают несколько раз в день по 1 ч. ложке.*

Смесь чесночно-медовая: протертый чеснок, спирт (96 %), 150 г меда.

Кашицу чеснока (300 г) заливают спиртом (0,6 л), настаивают 7 часов при комнатной температуре, периодически встряхивая, процеживают, остаток отжимают. Затем добавляют еще 300 г кашицы, настаивают еще 2 часа. Полученную настойку процеживают, добавляют мед, все смешивают. Хранят смесь в темном прохладном месте. Принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Смесь лимонно-чесночная: 2 головки чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 стакана нерафинированного растительного масла.

♦ ***Чеснок протирают.*** *Кашицу из чеснока заливают растительным маслом, лимонным соком, перемешивают, хранят в холодильнике. Принимают смесь 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – месяц, затем делают месяц перерыва. Повторяют*

лечение до четырех раз в год.

Смесь из одуванчика: 100 г свежих корней одуванчика, 15 г спирта (90 %), 15 г глицерина, 17 г воды.

♦ ***Компоненты смешивают.*** *Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.*

Смесь из травы вьюнка: 1 часть цветов или травы вьюнка полевого, 5 часть спирта (70 %).

♦ ***Засушенные цветки заливают спиртом, настаивают 2 недели, периодически встряхивая.*** *Принимают по $^1/_2$ ч. ложке 3 раза в день до еды.*

Смесь из грецких орехов: зеленые плоды грецкого ореха (составляют по объему 60 % объема 3-литровой банки), мед.

♦ ***Зеленые плоды грецкого ореха разрезают на 4 части, кладут в 3-литровую банку, заполняют медом, перемешивают содержимое, закрывают крышкой.*** *Банку ставят в холодное место и настаивают полгода, затем процеживают и отжимают. Хранят смесь в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды с $^1/_4$ стакана воды. Лечение проводят раз в 3 года. Средство помогает при высоком холестерине и атеросклерозе сосудов головного мозга.*

Смесь медово-луковая: 5 кг красного репчатого лука, 1 кг меда.

♦ ***Из лука выжимают сок, перемешивают с медом.*** *Хранят смесь в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 мин до еды.*

Смесь из шиповника: 1 стакан измельченных плодов шиповника, $1^1/_2$ стакана сахарного песка, 3 стакана водки.

♦ ***Стакан измельченных плодов шиповника смешивают с сахарным песком, заливают водкой ($1^1/_2$ стакана), ставят на солнце и настаивают 5 дней, помешивая периодически.*** *Затем добавляют оставшуюся водку и снова оставляют настаиваться. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды с водой.*

Смесь земляничная: 2 ст. ложки земляники, 1 стакан горячей воды.

♦ ***Ягоды земляники заливают горячей водой, варят на малом огне 10 мин, затем закутывают банку с настоем, настаивают 1 ч, процеживают.*** *Принимают по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды.*

Настой клевера: цветы клевера лугового, водка.

♦ ***Литровую банку наполняют цветами клевера лугового, заливают водкой. Затем настаивают 2 недели в темном месте, встряхивая периодически.*** *Процеживают, остаток отжимают. Принимают по 1 ст. ложке в день – после обеда, перед сном. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 2 недели, затем снова 3-*

месячный курс лечения.

Отвар коры рябины красной: 5 ст. ложек порошка коры рябины красной, 0,5 л воды.

♦ ***Порошок коры рябины красной заливают водой, доводят до кипения, варят на малом огне 2 часа в закрытой посуде, процеживают.*** *Пьют 25–30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.*

Настойка аралии маньчжурской: 30–40 капель настойки аралии маньчжурской пьют 3 раза в день перед едой.

Настой корня девясила: 30 г сухого измельченного корня девясила высокого, 0,5 л водки.

♦ ***Сухой измельченный корень девясила высокого заливают водкой, настаивают 1 неделю при комнатной температуре, встряхивая.*** *Затем процеживают. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.*

Смесь из хрена: 100 г кашицы хрена, 1 кг сахара, 0,5 кг апельсинов, нарезанных вместе с коркой, 1 л белого вина.

♦ ***Смешивают кашицу хрена, сахар, апельсины, белое вино, варят на маленьком огне на водяной бане около 1 часа.*** *Принимают: по 50 г через 2 часа после еды.*

Смесь с имбирем: 2 части корневища имбиря, 3 части травы люцерны посевной, $^1/_2$ части чеснока.

♦ ***Компоненты смешивают, заливают водкой (1:10), настаивают месяц.*** *Принимают по 1 ч. ложке в день.*

Чесночный настой: 3 зубчика чеснока, 1 стакан кипятка.

♦ ***В кипяток кладут очищенный чеснок, настаивают 30 мин и пьют по 20 капель 2–3 раза в день.***

Шиповниковый настой: $^2/_3$ пол-литровой банки сухого шиповника, водка.

♦ ***Шиповник заливают водкой, настаивают в течение 2 недель, постоянно взбалтывая.*** *Пьют 5 капель в первый день, каждый день увеличивают прием на 5 капель. Доводят прием до 100 капель в день, затем начинают уменьшать дозу и доводят ее до 5 капель в день.*

Настой цветов боярышника – помогает очищать сосуды при атеросклерозе: 4 ст. ложки измельченных сухих цветов боярышника, 1 стакан спирта.

♦ ***Измельченные цветы боярышника*** *заливают стаканом спирта, настаивают в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Настаивают 10 дней, затем настойку принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день с водой перед едой.*

Ослинник двулетний. Принимают при отклонениях в уровне холестерина.

♦ *1/2* ***ч. ложки молотых семян ослинника*** *1 раз в день. Или пьют порошок из ослинника двулетнего, разводя его в воде по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.*

Створки фасоли. 2 ст. ложки измельченных створок, 1 стакан воды.

♦ ***Створки фасоли заливают кипятком, варят 2–3 мин на маленьком огне, затем снимают с огня, настаивают полчаса, процеживают.*** *Отвар пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем делают перерыв в 2 недели, потом снова принимают отвар. Курс повторяют дважды в год.*

Кунжутное семя. Кунжутное семя растирают до порошка. Порошок принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Добавлять порошок можно в любое блюдо.

Настойка и отвар календулы. Отвар календулы готовят следующим образом:

♦ ***1 ст. ложка календулы*** *заваривается 1 стаканом кипятка на полчаса, затем процеживается. Пьют по стакану натощак или по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды в течение месяца. Спиртовой настой календулы принимают по 30 капель 3 раза в день до еды.*

Настой земляники: 20 г измельченных листьев земляники, 1 стакан кипятка.

♦ ***Измельченные листья земляники заливают кипятком, варят на медленном огне 5 мин, затем настаивают 2 часа, процеживают.*** *Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день.*

Настой сосновых шишек: свежие сосновые шишки и иголки, водка.

♦ ***Сосновые шишки и иглы заливают водкой, выдерживают в закрытой посуде 10 дней в теплом месте.*** *Затем процеживают, пьют по 10 капель с теплой водой 3 раза в день до еды.*

Сырой картофель: сырой картофель протирают, принимают по 1 ч. ложке перед едой.

Замедляют всасывание холестерина в кровь лопухи, малина, облепиха, цветы ромашки. Снижению холестерина способствуют: женьшень, чага, брусника, подорожник, вереск, корни элеутерококка, плоды лимонника, зверобой, толокнянка, конский каштан. Очень полезны при высоком холестерине семена подорожника – псиллиум. Препараты, содержащие семя подорожника, помогают снизить уровень холестерина и являются дополнением к диетам.

Поскольку холестерин выводится из организма с желчью, все желчегонные средства обладают эффектом снижения уровня холестерина. Поэтому снижение холестерина народными

средствами достигается путем употребления сока редьки, растительного масла, сока свеклы, так как эти продукты обладают желчегонным действием. Полезны настои из желчегонных трав: кукурузных рылец, бессмертника, пижмы. Состав настоя следует менять каждые две недели. Важно помнить, что любые народные средства, направленные на снижение холестерина в крови, могут принести желаемый эффект только в том случае, если соблюдать диету и отказаться от дурных привычек.

Заключение

К сожалению, люди не всегда задумываются, что для сохранения здоровья нужно поменять образ жизни и систему питания. Согласно исследованиям, треть страдающих от гипертонии, атеросклероза и ишемической болезни сердца не хотят менять свой рацион. Между тем ученые говорят о том, что 10 % гипертоников могут добиться стабильного снижения артериального давления при помощи антихолестеринового меню, а смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась бы на 45 %, если бы люди с высоким холестерином в крови при помощи диет нормализовали бы этот показатель. В то же время если уровень потребления холестерина с пищей не должен превышать 300 мг/сутки, то в среднем у россиян этот показатель приближается к 430 мг. Для профилактики гиперхолестермии нужно употреблять 400 г овощей и фруктов, а жители России съедают в среднем только 150 г. Недостает в нашем питании клетчатки, полиненасыщенных кислот и других веществ, препятствующих увеличению холестерина в крови.

Это положение дел не связано с дефицитом продовольствия, поэтому легко может быть восполнено при помощи правильного подбора продуктов питания. Каждый из нас может попытаться стать более здоровым при помощи диеты, направленной на снижение холестерина. Мы надеемся, что эта книга поможет подобрать оптимальный рацион для ежедневного меню. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Приложение

Таблица содержания клетчатки в некоторых продуктах питания и калорийность

Продукт	Содержание клетчатки,%	Калорийность продукта, ккал в 100 г
Отруби	44,0	150–200
Миндаль	15,0	645
Топинамбур	12,5	25
Кокосовая стружка	12,0	305
Зеленый горошек (консервированный)	12	57
Пастернак	11,5	20
Цельная пшеница	9,6	325,4
Цельнозерновой хлеб	8,5	210
Арахис	8,1	548
Шпинат	7,5	15
Бобы	7,0	58
Изюм	6,8	276
Малина	5,5	60
Грецкие орехи	5,0	650
Лесные орехи	7,2	660
Зеленый горошек (свежий)	4,1	82
Чечевица	3,8	296
Зелень: салат, петрушка,укроп и т. д.	3,8	45
Хрен	3,5	62
Морковь	3,4	31
Брокколи	3,0	22
Белокочанная капуста	2,9	28
Яблоки	2,0	38
Мука (белая в/с)	2,0	327
Картофель	2,0	83
Апельсины	1,5	32,5
Рис (белый)	0,8	347
Грейпфрут	0,6	35

Таблица содержания пектинов в некоторых продуктах (г/100 г продукта)

Продукты	Содержание пектина
Свекла столовая	1,1
Черная смородина	1,1
Яблоки	1,0
Слива	0,9
Абрикосы	0,7
Земляника	0,7
Персик	0,7
Крыжовник	0,7
Апельсины	0,6
Белокочанная капуста	0,6
Груша	0,6
Малина	0,6
Морковь	0,6
Арбуз	0,5
Вишня	0,4
Баклажаны	0,4
Репчатый лук	0,5
Тыква	0,3

Таблица содержания ниацина в продуктах питания

Продукт	Содержание ниацина, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающее суточную потребность в ниацине
Мясо и мясные продукты		
Печень	13,0–16,2	100–150 г
Почки	9–10	150–200 г
Мясо	5–9	150–400 г
Птица	9–13	100–200 г
Колбасы	4–8	200–400 г
Рыба	3–6	250–700 г
Яйца куриные	3–4	8–14 шт.
Хлеб и хлебобулочные изделия		
Хлеб ржаной	2	0,7–1,0 кг
Хлеб пшеничный:		
из цельного зерна	5–6	250–400 г
из муки высшего сорта	2	0,7–1,0 кг
из витаминизированной муки	3	500–700 г
Крупа		
Гречневая, пшенная, овсяная	5–7	200–400 г
Манная, рисовая	3–4	400–700 г
Молоко и молочные продукты		
Молоко цельное, кисломолочные продукты из него	1,0–1,5	1–2 л
Творог	3,0–3,5	500–700 г
Сыр	10–15	100–200 г
Плодоовощная продукция		
Картофель, морковь, зеленый горошек, перец красный, чеснок (головка)	1,0–2,0	0,7–2,0 кг
Капуста, помидоры, кабачки, баклажаны, перец зеленый, салат, петрушка, укроп	0,7–0,9	1,5–3,0 кг
Яблоки, сливы, цитрусовые, смородина, виноград	0,3–0,4	4–7 кг

Содержание ниацина в продуктах питания в таблице рассчитано с учетом как его содержания в самом продукте, так и образования ниацина из содержащегося в продукте триптофана.

Триптофан является незаменимой аминокислотой, участвует в образовании серотонина, который называют

гормоном счастья, синтезирует ниацин.

Таблица содержания витамина С в растительных продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Шиповник сухой	1200	Щавель	43
Шиповник свежий	470	Лимоны	40
Перец красный сладкий	250	Мандарины	38
Смородина черная	200	Лисички свежие	34
Облепиха	200	Крыжовник	30
Петрушка, зелень	150	Лук зеленый, перо	30
Перец зеленый сладкий	150	Грибы белые свежие	30
Грибы белые сушеные	150	Редька	29
Капуста брюссельская	120	Редис	25
Укроп	100	Томаты грунтовые	25
Черемша	100	Малина	25
Рябина садовая красная	100	Горошек зеленый	25
Капуста цветная	70	Капуста краснокочанная	60
Апельсины	60	Грейпфруты	60
Земляника	60	Шпинат	55
Хрен	55	Капуста белокочанная	50
Патиссоны	23	Картофель	20
Фасоль стручковая	20	Дыня	20
Брусника	15	Вишня	15
Салат	15	Кабачки	15
Яблоки	10	Лук репчатый	10
Морковь красная	5		

Таблица содержания витамина Е (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин Е	Продукт	Витамин Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	50
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10

Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5

Таблица содержания кальция (мг/100 г продукта)

Продукт	Кальций	Продукт	Кальций
Молоко сухое обезжиренное	1155,00	Сыр «Голландский»	1040,00
Сыр «Российский», «Чеддер»	1000,00	Сыр «Пошехонский»	900,00
Сыр «Рокфор»	740,00	Сливки сухие	700,00
Брынза	530,00	Сыр плавленый	520,00
Чай	495,00	Молоко сгущенное	307,00
Фундук	170,00	Творог жирный	150,00
Кофе в зернах	147,00	Мороженое сливочное	140,00
Орехи грецкие	122,00	Молоко коровье	120,00
Кефир жирный	120,00	Ацидофилин	120,00
Простокваша	118,00	Шпинат	106,00
Лук зеленый	100,00	Сливки, 10% жирности	90,00
Горох	89,00	Сливки, 20% жирности	86,00
Сметана, 30% жирности	85,00	Изюм	80,00
Консервы в масле	80,00	Крупа ячневая	80,00
Салат	77,00	Какао с молоком	71,25
Крупа овсяная	64,00	Чеснок	60,00
Майонез столовый	57,00	Яйцо куриное	55,00
Какао-порошок	55,00	Капуста краснокочанная	53,00
Крупа «Геркулес»	52,00	Морковь красная	51,00
Репа	49,00	Капуста квашеная	48,00
Капуста белокочанная	48,00	Капуста кольраби	46,00
Морковь желтая	46,00	Хлеб пшеничный зерновой	43,00

Мука ржаная обойная	43,00	Кальмар	40,00
Земляника садовая	40,00	Редис	39,00
Крупа перловая	38,00	Свекла	37,00
Сосиски молочные	35,00	Редька	35,00
Хлеб ржаной формовой	35,00	Грейпфрут	34,00

Апельсин	34,00	Капуста брюссельская	34,00
Масло бутербродное	34,00	Лук репчатый	31,00
Колбаса любительская	30,00	Виноград	30,00
Абрикосы	28,00	Грибы белые свежие	27,00
Крупа пшеничная	27,00	Горошек зеленый	26,00
Капуста цветная	26,00	Тыква	25,00
Огурцы грунтовые	23,00	Сухари сливочные	22,00
Булка сдобная	21,00	Паста томатная	20,00
Сок виноградный	20,00	Горошек зеленый	20,00
Персики	20,00	Хлеб пшеничный, в. с.	20,00
Крупа гречневая	20,00	Крупа манная	20,00
Мясо кролика	19,50	Груши	19,00
Макароны, в. с.	19,00	Курица	17,00
Яблоки	16,00	Дыня	16,00
Баклажаны	15,00	Арбуз	14,00
Томаты грунтовые	14,00	Маргарин сливочный	14,00
Подберезовики свежие	13,00	Сердца, почки говяжьи	12,50
Масло сливочное, несоленое	12,00	Говядина	10,20
Картофель	10,00	Баранина	9,80
Печень говяжья	8,70	Свинина жирная	8,00
Перец сладкий зеленый	8,00	Крупа рисовая	8,00
Сок яблочный	7,00	Сок томатный	7,00
Шпик свиной	2,00		

Таблица содержания холестерина в продуктах питания

Готовые продукты	Холестерин, мг
Мозги, 100 г	2000
Почки, 100 г	1126
Печень, 100 г	438
Куриный желудок, 100 г	212
Крабы, кальмары, 100 г	150
Баранина вареная, 100 г	98
Консервы рыбные в собственном соку, 100 г	95
Рыбная икра (красная, черная), 100 г	95

Говядина вареная, 100 г	94
Сыр жирный 50%, 100 г	92
Куры, темное мясо (ножка, спинка), 100 г	91
Мясо птицы (гусь, утка), 100 г	91
Кролик вареный, 100 г	90
Колбаса сырокопченая, 100 г	90
Язык, 100 г	90
Свинина постная вареная, 100 г	88
Шпик, корейка, грудинка, 100 г	80
Куры, белое мясо (грудка с кожей), 100 г	80
Рыба средней жирности (морской окунь, сом, карп, сельдь, осетр), 100 г	88
Сырок творожный, 100 г	71
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.), 100 г	68
Креветки, 100 г	65
Колбаса вареная, 100 г	60
Творог жирный 18%, 100 г	57
Мороженое пломбир, 100 г	47
Мороженое сливочное, 100 г	35
Творог 9%, 100 г	32
Мороженое молочное, 100 г	14
Творог обезжиренный, 100 г	9
Яйцо (желток), 1 шт.	202
Сосиски, 1 шт.	32

Молоко 6%, ряженка, 1 стакан	47
Молоко 3%, кефир 3%, 1 стакан	29
Кефир 1%, молоко 1%, 1 стакан	6
Кефир обезжиренный, молоко обезжиренное, 1 стакан	2
Сметана 30%, ½ стакана	91
Сметана 20%, ½ стакана	63
Масло сливочное, 1 ч. ложка	12
Майонез, 1 ч. ложка	5
Сметана 30%, 1 ч. ложка	5
Молоко сгущенное, 1 ч. ложка	2